

KURSPLAN

gültig ab 08. Januar 2019



VITAL FITNESS

- Ausdauertraining
 - Kombination aus Herz-, Muskel & Herzkreislauftraining
 - maxxF, Functional und Bauch
 - Sanftes Muskeltraining, Dehnung, Entspannung, Rückenspezifische Kurse
 - Reha-Sport nach § 44
- *** Reha-Sport nach § 44 Bluthochdruck und / oder Diabetes (innere Medizin)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 Uhr Rücken-Fit Trainerin Jule	10:00 Uhr SEMINAR Philipp	9:30 Uhr Pilates Trainerin Sabine	10:00 Uhr Cycling Well Trainerin Sabine	
	12.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	10:30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	11:00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	
	13.30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	11:30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	12:00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	10:00 Uhr Rehasport § 44 (K) Trainerin Sabine
15:30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	16:30 Uhr (20 min) Rücken - Fit Trainerin Sandra	17:00 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	16:30 Uhr Faszientraining Trainerin Sandra	
16:30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	17:00 Uhr (20 min) Functional (Slide Pads) Trainerin Sandra		17:30 Uhr (20 min) Step Trainerin Anne Katrin	16:00 Uhr (30 min) LesMills - CXWorks Trainerin Sandra
17:30 (45 min) LesMills - Body Pump Trainerin Sandra P.	17:30 Uhr (30 min) Cycling Einsteiger - Polar Tr. Anne Katrin + Sandra	18:00 Uhr (25 min) Step // BBP Trainerin Anne Katrin	18:00 (55 min) LesMills - Body Pump Trainerin Sandra	
18:30 Uhr Pilates Trainerin Sabine	18:00 Uhr (40 min) LesMills - CXWorks Tr. Anne Katrin + Sandra	18:30 Uhr (30 min) Functional Trainerin Anne Katrin	19:00 Uhr (25 min) LesMills - CXWorks Trainerin Anne Katrin	18:30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Elke
19:30 Uhr Rehasport § 44 Trainerin Sabine	19:30 Uhr Cycling Trainer Dietmar	19:00 Uhr (20 min) Bauch Trainerin Anne Katrin	19:30 Uhr Faszientraining Trainerin Sandra	

PRIMÄR-PRÄVENTIONSKURS

Der Primärpräventionskurs Rückenschule nach § 20 umfasst 10 Trainingseinheiten in der Gruppe. Für die Teilnahme am Kurs ist eine Vorauszahlung und Anmeldung notwendig. Die Teilnahmegebühren werden von den gesetzlichen Kassen bis zu 100% erstattet.

REHASPORT

Am Reha-Sport nach § 44 können nur Personen teilnehmen, welche sich mit einer Rehabilitätsverordnung angemeldet haben. Diese Verordnung berechtigt die Person insgesamt 50 mal, in einem Zeitraum von 18 Monaten an einem Reha-Sport Kurs nach § 44 teilzunehmen. Voraussetzung für den Start von Gruppenfitnesskursen und Reha-Sport nach § 44 ist eine Mindestteilnehmerzahl von 4. Die Kosten für diesen Kurs trägt die Krankenkasse bzw. der Renterversicherer.