Kursplan

Rehasport Lübeck Vital

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:45 Uhr Fit werden, Fit bleiben			**9:00 Uhr** Rehasport Pilates	**8:55 Uhr** Fit werden, Fit bleiben
12:45 Uhr Fit werden, Fit bleiben		**11:45 Uhr** Fit im Sitz		**11:00 Uhr** Fit werden, Fit bleiben
		12:45 Uhr Fit werden, Fit bleiben		**12:00 Uhr** Fit im Sitz
14:15 Uhr Aktiv & Fit	**14:05 Uhr** Fit werden, Fit bleiben	**13:45 Uhr** Fit werden, Fit bleiben	**13:05 Uhr** Rehasport Yoga	**13:00 Uhr** Aktiv & Fit
15:15 Uhr Fit werden, Fit bleiben	**15:05 Uhr** Fit werden, Fit bleiben	**14:45 Uhr** Fit werden, Fit bleiben	**15:00 Uhr** Aktiv & Fit	**14:00 Uhr** Fit werden, Fit bleiben
16:15 Uhr Fit werden, Fit bleiben	**16:00 Uhr** Aktiv & Fit	**15:45 Uhr** Aktiv & Fit	**16:05 Uhr** Fit werden, Fit bleiben	
17:15 Uhr Rehasport Pilates	**17:00 Uhr** Aktiv & Fit		**17:05 Uhr** Aktiv & Fit	
18:15 Uhr Aktiv & Fit	**18:00 Uhr** Yogilates	**18:10 Uhr** Aroha	**18:00 Uhr** Fit & Fun	

Anmerkungen zu den Gruppen:

Fit werden, Fit bleiben: Gymnastik im Stehen, Sitzen, gehen, wenig Bodenlage, geringe bis mittlere Belastungsintensität

Aktiv & Fit: sportliche Gruppeneinheit mit mittlerer bis hoher Belastungsintensität

Fit & Fun: sportliche Gruppeneinheit mit hoher Belastungsintensität

Pilates: Training zur Kräftigung primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es dient der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Verbesserung der Haltung.

Yoga: ganzheitliches Programm, welches Körper, Geist und Seele anspricht. Körperübungen, Asanas genannt, kräftigen und dehnen den Körper, Atemübungen entspannen den Geist.

Aroha: effektiver unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt, festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit

Liebe Rehasportler:innen,

Falls ihr zu eurem Termin nicht erscheinen könnt, sagt bitte rechtzeitig ab!

Telefonisch unter der
0451 / 399 39 23 oder 0177 / 712 8770
NUR Whatsapp.

Wenn Ihr uns nicht erreichen solltet, sprecht bitte auf den Anrufbeantworter oder per Mail über **rehasport.rzhl@vitrea-gesundheit.de**