



# KURS-PROGRAMM

## GRENZACH-WYHLEN

### MONTAG

08.30 – 12.00 Uhr  
15.00 – 21.30 Uhr

10.35 – 11.20 Uhr

Rehasport\*

17.55 – 18.55 Uhr

Muscle Work

19.00 – 20.00 Uhr

Thai Box

### DIENSTAG

10.00 – 21.30 Uhr

12.00 – 12.45 Uhr

Aktiv-Zirkel

18.00 – 19.10 Uhr

Lift

19.15 – 20.15 Uhr

Gesunder Rücken

### MITTWOCH

08.30 – 12.00 Uhr  
15.00 – 21.30 Uhr

09.15 – 10.00 Uhr

Gesunder Rücken

10.10 – 10.55 Uhr

Rehasport\*

11.00 – 11.55 Uhr

Rehasport\*

17.50 – 18.35 Uhr

Body Fit

18.40 – 19.25 Uhr

Rücken Fit

### DONNERSTAG

10.00 – 21.30 Uhr

12.00 – 12.45 Uhr

Aktiv-Zirkel

18.00 – 19.00 Uhr

Lift

19.10 – 20.05 Uhr

Indoor Cycling

### FREITAG

08.30 – 12.00 Uhr  
15.00 – 21.30 Uhr

09.15 – 09.55 Uhr

Morgengruß

17.00 – 17.50 Uhr

Rehasport\*

18.00 – 19.00 Uhr

Thai Box

# ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen / An Feiertagen finden keine Kurse statt.  
\*Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit Reharezept gültig.

# KURSBESCHREIBUNGEN

## Thai Box

Thai Box ist eine komplexe Sportart mit vielen unterschiedlichen Bewegungsabläufen. Man benutzt Füße, Schienbeine, Knie, Fäuste, Ellenbogen und Unterarme. Dabei ist die richtige Koordination von Beinen und Armen sehr wichtig.

## Rehasport

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Der Rehasport findet in Kleingruppen statt und wird von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt. Rehasport verbessert die Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit und erhält langfristig Gesundheit und Lebensqualität.

## Gesunder Rücken

Ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten.

## Lift

Das energiegeladene Langhanteltraining schafft Muskelkraft und Ausdauer und ist eine Bereicherung für Männer und Frauen in allen Fitness-Leveln. Alle Hauptmuskelgruppen werden dabei mit Spaß trainiert und definiert.

## Body Fit

Im Body Fit-Kurs wird der ganze Körper trainiert, aber insbesondere Beine, Gesäß und Körpermitte. Du arbeitest sowohl mit dem eigenem Körpergewicht als auch mit verschiedenen Kleingeräten (bspw. Kurzhantel, Tubes, Gewichtsmanschetten...) – so entsteht ein abwechslungsreiches und effektives Workout, welches auch gezielt mögliche „Problemzonen“ bekämpft.

## Rücken Fit

Rücken Fit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Dabei werden teilweise gewohnte

Bewegungsmuster verwendet, um zum Beispiel das richtige Heben von schweren Gegenständen im Alltag sicher und korrekt ausführen zu können. Mit Rücken Fit erlangst Du zusätzlich wieder mehr Flexibilität in der Wirbelsäule, um von dem vollen „Funktionsumfang“ profitieren zu können.

## Indoor Cycling

Unsere Indoor Cycling-Kurse sind ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik in Deinen Körper fährt und Deine Beine wie von selbst treten, immer weiter. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Du entscheidest selbst, was Du Dir beim Indoor Cycling abverlangst und kannst Dich dennoch von Deinem Trainer und der Gruppe mitreißen lassen.

## Morgengruß

Der Morgengruß-Kurs ist darauf ausgerichtet, den Teilnehmern dabei zu helfen, den Start in den Tag zu optimieren und eine positive Grundhaltung zu entwickeln.

Der Kurs bietet verschiedene Techniken und Praktiken an, die dazu beitragen sollen, den Geist zu beruhigen, Energie zu tanken und sich auf die bevorstehenden Herausforderungen vorzubereiten.

## Aktiv-Zirkel

Der Aktiv-Zirkel-Kurs ist darauf ausgerichtet, die allgemeine Fitness und Kraft der Teilnehmer zu steigern. Der Kurs basiert auf einem Zirkeltraining-Konzept, bei dem verschiedene Übungen in einer festgelegten Reihenfolge durchgeführt werden. Dieser Trainingsansatz ermöglicht es den Teilnehmern, verschiedene Muskelgruppen zu trainieren und gleichzeitig ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

## Muscle Work

Der Muscle Work-Kurs konzentriert sich auf Krafttraining und Muskelhypertrophie, um den Teilnehmern dabei zu helfen, ihre Muskelkraft und -masse zu erhöhen. Der Kurs bietet ein strukturiertes und progressives Trainingsprogramm, das verschiedene Übungen und Techniken umfasst, um maximale Ergebnisse zu erzielen.