









# Kursplan 17/18

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Fit in die Woche</b> <b>BBP</b> 09:00 – 09:55		<b>Body-Fitness</b> 9:00 – 09:55	<b>fitdankbaby</b> <sup>®</sup> <small>Fitness für Dich &amp; Dein Baby</small> <b>Maxikurs</b> 9:00 – 10:00	<b>fitdankbaby</b> <sup>®</sup> <small>Fitness für Dich &amp; Dein Baby</small> <b>Kidskurs</b> 9:30 – 10:30	
<b>Rückenfit</b> <b>Grundkurs</b>  <small>Die Gesundheitskasse.</small> 10.00 – 10:55		<b>Rehasport</b> 10:15 – 11:00	<b>fitdankbaby</b> <sup>®</sup> <small>Fitness für Dich &amp; Dein Baby</small> <b>Minikurs</b> 10:15 – 11:15		
<b>Rehasport</b> 11:15 – 12:00	<b>fitdankbaby</b> <sup>®</sup> <small>Fitness für Dich &amp; Dein Baby</small> <b>Kidskurs</b> 15:30 – 16:30		<b>Bauch-Beine-Po</b> 17:15 – 18:10  07.12. – 05.04.18		
<b>Rückenfit</b> <b>Grundkurs</b>  <small>Die Gesundheitskasse.</small> 17:00 – 17:55	<b>Rehasport</b> 17:00 – 17:45	<b>Rückenfit</b> <b>Aufbaukurs</b>  <small>Die Gesundheitskasse.</small> 17:00 – 17:55	<b>Fit Mix</b>  <small>Die Gesundheitskasse.</small> 17:15 -18:10	<b>Rehasport</b> 17:15 – 18:00	
<b>Zumba</b> 18:00 – 18:55 	<b>Bauch-Beine-Po</b> 18:00 – 18:55	<b>Fit-Mix</b>  <small>Die Gesundheitskasse.</small> 18.00 – 18:55	<b>Langhantel-</b> <b>training</b> 18:30 – 19:25		
<b>Rückenfit</b> 19:00 – 19:55	<b>Langhantel-</b> <b>training</b> 19:00 – 19:55	<b>Straffer Bauch</b> <b>und Gesunder</b> <b>Rücken</b> 19:00 – 19:55	<b>Indoor-Cycling</b> 19:45 – 20:40		

Die AOK-Kurstermine finden Sie im AOK Info-Heft oder unter [www.mediwellfitness.de](http://www.mediwellfitness.de)



# Kursplan 17/18

## **Rückentraining / Rückenfit**

Haltungstraining zur Kräftigung, der für die Haltung notwendigen Muskelgruppen. Vorbeugende Gymnastik gegen Haltungsschwächen, aber auch zur Haltungskorrektur- und Aufbau nach Bandscheibenproblemen und Wirbelsäulenbeschwerden. Sag deinem Rückenschmerz ade und beginne damit deine Muskeln zu kräftigen, zu dehnen und zu stabilisieren.

## **Fit-Mix/Body-Fitness**

Komm auf den Geschmack: Dieser trendige Kurs kräftigt den ganzen Körper und bringt dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Mit Trainingshilfen wie Heavy Hands und Tubes kommst du ganzheitlich und abwechslungsreich in Form.

## **Langhanteltraining**

In diesem Kurs erwarten dich heiße Musik und begeisternde Choreografien voller Dynamik, Power und Spaß. Dieses ultimative Langhantelprogramm ist für dich der schnellste Weg deinen Körper in Form zu bringen und fit zu werden.

## **Rehasport nach § 44 SGB IX**

Unter Rehasport versteht man alle Maßnahmen, die zur Nachsorge im Anschluss medizinischer Behandlungen erfolgen und durch Ärzte verordnet, durch Krankenkassen getragen werden. Hierbei handelt es sich um Gymnastik für Personen mit orthopädischen Einschränkungen.

## **Zumba**

Wer kennt ihn inzwischen nicht: den berühmten Zumbakurs?! Hier erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen – lass dich von der Musik treiben und tauche ein, in die temperamentvolle Welt von Zumba. Feier dich fit!

## **Indoor Cycling**

Hier ist mit fetziger Musik und voller Power schwitzen angesagt. Dich erwartet ein gezieltes Herz-Kreislauftraining in der Gruppe auf Standrädern mit manuell einstellbarem Widerstand und wechselnder Geschwindigkeit.

## **Fitdankbaby®**

Bei fitdankbaby® können Mütter sowohl etwas für Ihren Körper als auch die Entwicklung ihres Babys tun. fitdankbaby® ist ein durchdachtes Konzept, das eine mitreißende effektive Stundengestaltung ermöglicht (<http://www.fitdankbaby.de/>).

## **Bauch-Beine-Po**

Der Name dieses Workouts ist Programm! Ein flacher Bauch, feste, schlanke Beine und ein straffer, fester Po: Mit diesem Workout rückt die Bikini-Figur in greifbare Nähe.