

Kursplan 06/2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Rehasport 10.10 - 11.10	Rehasport 10.10 - 11.10	Rehasport 10.10 - 11.10	Rehasport 10.10 - 11.10
Rehasport 11.15 - 12.15	Qigong Einsteiger II 11.15 - 12.15	Reha 11.30 - 12.30	noch offen 11.15 - 12.15	Rehasport 11.30 - 12.30
		Rehasport 14.10 - 15.10	Rehasport 14.45 - 15.45	Rehasport 14.30 - 15.30
Rehasport 15.40 - 16.40	Rehasport 15.00 - 16.00	Rehasport 15.15 - 16.15		Rehasport 15.45 - 16.45
Fascial Fitness 16.45 - 17.45		Rehasport 16.20 - 17.20		
	Qigong Fortgeschrittene I 17.00 - 18.00	Qigong Einsteiger II 17.30 - 18.30	Jump Fitness 17.00 - 18.00	Rehasport 17.00 - 18.00
Rehasport 18.00 - 19.00	Rehasport 18.15 - 19.15	Qigong Einsteiger 18.40 - 19.40	Qigong Einsteiger 18.15 - 19.15	Fascial Fitness 18.00 - 19.00
	Qigong Einsteiger 19.30 - 20.30	Körper Balance 19.45 - 20.45	Qigong Fortgeschrittene II 19.30 - 20.30	Körper Balance 19.00 - 20.00
Body Fit 20.00 - 21.00				

Qigong

chinesische Heilgymnastik, zur Aktivierung der Lebensenergie und Lösung von energetischen Blockaden, Vermeidung stressabhängiger Krankheiten, Ausgleich alltäglicher Stressbelastungen

Rücken Aktiv

Reduzierung von Bewegungsmangel durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen und somit Vorbeugung gesundheitlicher Risiken

Body Fit/Körper Balance

Kombikurs zur Erhöhung des Konditions-, Herz-Kreislaufniveaus, bei gleichzeitig verbesserter Kraftfähigkeit, Beweglichkeit, intermuskuläre Koordination und Körperwahrnehmung

Rehasport

Rehabilitationstraining in Gruppendynamik über Rehasportverein Oberlausitz e. V.

Fascial Fitness

wirkungsvolle Kombinationen und Übungsfolgen um wieder geschmeidig, beweglich und leistungsfähiger zu werden. Schmerzauslösende Haltungen und Bewegungsmuster werden in Ausgleich gebracht.