

HH- Vital- Gruppen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8:00 – 09:30 Nordic Walking			8:00 – 09:30 Nordic Walking	
		12:30 – 12:55 BWB		08:30- 8:55 BWB	10.00 - 15.30 Freies Schwimmen
			11:30 – 12:30 Nordic Walking Technik		
	13:00-13:25 BWB	13:30-14:10 Kraft in Bauch/ Rücken			
	13:30 - 14:00 Freies Schwimmen				
16:30- 16:55 BWB	16.30- 17.30 Yoga	16:30 – 17:00 Entspannung		16:00 - 16:30 Freies Schwimmen	
17:00- 17:30 Rücken- Fit			17:00- 17:25 BWB		
17:00 – 17:30 Entspannung			17:30- 17:55 BWB		
17:30- 17:55 BWB			17:10-17:55 Pilates		
17:30- 18:00 Stretch & Relax		18:15 – 18:45 Rücken-Fit			
		19:00 – 19:30 Freies Schwimmen			

Nordic Walking (Dauer: 90 Minuten)	...ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen und die aufrechte Körperhaltung durch Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt werden.
Nordic Walking Technik (Dauer: 60 Minuten)	Wir zeigen Ihnen die perfekte Technik mit der Sie beim Walking fix weiter kommen. (Für Beginner)
Rücken-Fit (Dauer: 30 Minuten)	Ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.
Stretch & Relax (Dauer: 30 Minuten)	...beinhaltet sanfte Dehnungen für die Muskulatur, Übungen zur sanften Mobilisierung und Entlastung aller Gelenke.
Kraft in Bauch/Rücken (Dauer: 40 Minuten)	Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur durch gezieltes Krafttraining.
Bewegungsbad (BWB) (Dauer: 25 Minuten)	Gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining unter therapeutischer Anleitung im Wasser.
Bauch-Beine-Po) (Dauer: 60 Minuten)	Das ideale Workout für die Figur mit Fokus auf die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.
Entspannung (Dauer: 30 Minuten)	(nach Edmund Jacobsen) Bei diesem Entspannungsverfahren spannt der Übende einzelne Muskelgruppen an und lässt sie wieder los. Wesentliches Element: empfundene Unterschiede zwischen An- und Entspannung.
Pilates (Dauer: 45 Minuten)	Das sanfte Workout kombiniert Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität in fließenden Bewegungen. Pilates stärkt die Haltungsmuskeln, richtet die Wirbelsäule auf und harmonisiert Körper, Geist und Seele.
Yoga (Dauer 60 Min)	...ist eine Technik, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Entspannung angestrebt wird.
Freies Schwimmen	Nutzen Sie unser Schwimmbad in den vorgesehenen Zeiten zur freien Verfügung.



rehazentrum
HARBURG

Gruppenplan

ab 01.07.2019