



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik	Raum 1 alpin-med	Raum 2 Gymnastik
08:00 – 09:00 Physio Training		08:00 – 09:00 KGG Training		08:00 – 09:00 GENIUS Rückentraining Prävention		08:00 – 09:00 KGG Training		08:00 – 09:00 KGG Training	
09:00 – 10:00 KGG Training	09:00 – 10:00 Langhantel Workout	09:00 – 11:00 Physio Training		09:00 – 10:00 KGG Training	09:00 – 10:00 Pilates Mobility	09:00 – 11:00 Physio Training			09:00 – 10:00 Wirbelsäule & Entspannung
	10:00 – 11:00 Rücken & Faszien	11:00 – 13:00 KGG Training	10:00 – 12:00 Raum belegt	10:00 – 11:00 Physio Training		11:00 – 13:00 KGG Training	10:30 – 11:15 Reha Sport	10:00 – 11:00 Sling Training	
11:00 – 12:00 Rezeptionszeit		15:00 – 16:00 KGG Training		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit		17:00 – 18:00 Rezeptionszeit		11:00 – 12:00 Rezeptionszeit	
16:00 – 17:00 KGG Training		16:00 - 17:00 Physio Training		17:00 – 18:00 Physio Training		16:00 – 17:00 KGG Training		15:30 – 16:30 Physio Training	
17:30 – 18:30 Raum belegt	17:00 – 17:45 Reha Sport	17:00 - 18:00 Physio Training		18:00 – 19:00 Physio Training		17:00 – 18:00 GENIUS Rückentraining Prävention		16:00 – 17:00 Physio Training	17:00 – 18:00 Gesunder Rücken
18:30 – 19:30 Physio Training		18:15 – 19:00 Sling Training				18:00 – 19:00 KGG Training	18:15 – 19:00 Body Workout		
19:30 – 20:30 Raum belegt			19:00 – 20:00 Langhantel Workout		19:15 – 20:00 Bauch spezial & Blackroll		19:00 – 20:00 Pilates Functional		



*

Physio Training	Betreutes Physio Training in kleinen Gruppen nach individuellen Zielen mit unseren Physiotherapeuten und Physiotrainern. Das Training findet an modernen Chip gesteuerten Geräten statt, sowie an diversen Kraft- und Physiogeräten.	KGG (KG-Gerät)	Bei der Verordnung "Krankengymnastik am Gerät (KGG)" handelt es sich um eine aktive Trainingstherapie, die unter Anleitung unserer Physiotherapeuten ausgeführt wird. Medizinische Verordnung auf Rezept.
Reha Sport	Ein von den Krankenkassen bezahltes Gruppentraining mit/ohne Kleingeräten. Reha Sport findet ganzjährig statt und ist verordnungspflichtig .		
GENIUS Rückentraining Prävention - §20	Das präventive GENIUS-Rückentraining ist ein ganzheitliches Training, aufgebaut als Zirkel Training mit und ohne Gerät in kleinen Gruppen. Hierbei handelt es sich um einen Präventionskurs §20 mit je 10 Einheiten à 60 Minuten. Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. <u>Nur mit Anmeldung und begrenzter Teilnehmerzahl.</u>	Body Workout	Ein funktionelles athletisches Kraft- und Ausdauer Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte in abwechslungsreichen Kombinationen. Schwerpunkt ist hier die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination, sowie Stabilität und Balance. Die Abwechslung ist hier garantiert, ob als Intervall- oder Zirkeltraining. Je nach Wetter und Jahreszeit kann der Kurs auch draußen stattfinden.
Langhantel Workout	Die Nummer Eins im Gruppentraining für Männer und Frauen ! Einfach, motivierend und effektiv. Ein Ganzkörper Kraft- und Fitnesstraining mit der Langhantel und variablen Gewichten. Muskulatur wird erhalten, bzw. aufgebaut und die Kraftausdauer enorm verbessert. Definition der gesamten Muskulatur, eine erstklassige Fettverbrennung und ein tolles Figurtraining. Ein perfektes Ganzkörper-Krafttraining für Alle mit Schwerpunkt an Variation.	Blackroll & Faszientraining	Blackroll & Faszientraining sorgt für ein geschmeidiges Bindegewebe und Elastizität und kann sogar Schmerzen auflösen. Dieses Training beinhaltet folgende Schwerpunkte: Selbstmassage mit Blackroll, um Verklebungen zu lösen, Dehnungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie federnde und elastische Bewegungen. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. Für JEDEN perfekt geeignet.
Gesunder Rücken	Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung, die Haltung und Beweglichkeit verbessern.	BGF	Dieser Kurs Betriebliche Gesundheitsförderung BGF dient ausschließlich nur für Mitarbeiter, deren Betriebe und Unternehmen bei uns registriert und angemeldet sind. Weitere Information erhalten Sie direkt bei uns.
Pilates Mobility	Pilates ist eine einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen. Die Tiefenmuskulatur und die aktive Körpermitte (Power House) spielen hier eine entscheidende Rolle. Ziel ist eine Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. Bewegungs- und Atemfluss in EINEM. Ein perfektes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Rumpf- und Beckenstabilität, sowie einer Mobilisation aller Gelenke. Elastizität und Beweglichkeit sind in diesem Kurs die Schwerpunkte mit/ohne Kleingeräte.	Sling Training	Sling Training ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand an den Schlingen. Es werden gleichzeitig Kraft, Koordination, Mobilisation, Gleichgewicht sowie die Stabilität des Rumpfes verbessert. Die optimale Trainingsmethode an den Schlingen. Sling Training ist ein erstklassiges Rumpf-/Rückentraining und ist geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, ob im Reha- oder Sportbereich. Teilnahme aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit Anmeldung möglich
Rücken & Faszien	Koordination, Balance, Beweglichkeit mit/ohne Kleingeräten, sowie ein Faszientraining mit der Blackroll und/oder dem Blackroll Ball ist der Inhalt dieses Rückenkurses und das Fundament für die Gesundheit der Wirbelsäule.	Pilates Functional	Dieser Kurs ist ein funktionelles Trainingskonzept, welches klassische Pilates Übungen in Bewegungsabläufen funktionell miteinander kombiniert und trainiert. Ziel des Trainings ist die Aufrichtung, Körperhaltung und Beweglichkeit. Das Power House – die Stabilität des Kraftzentrums für eine starke Körpermitte.
Bauch spezial & Blackroll	Ein funktionelles und intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur mit einem elastischen Blackroll Bewegungs- und Selbstmassagetraining.	Wirbelsäule & Entspannung	Wirbelsäule ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das perfekte Training zur Stabilisierung, Entlastung und Entspannung der Wirbelsäule. Ein sanftes und leichtes Rückentraining .