



# Aktueller KURSPLAN 2022

## KGG & Physio Training & Kurse

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 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 Zirkeltraining <b>10er Block</b>	10:00 – 11:00 Blackroll & Faszientraining	11:00 – 13:00 KGG Training	<b>10:00 – 12:00 Raum belegt</b>	10:00 – 11:00 Physio Training		11:00 – 13:00 KGG Training	10:30 – 11:15 Reha Sport	10:00 – 11:00 Sling Training	
		15:00 – 16:00 KGG Training		11:00 – 12:00 Physio Training				11:00 – 12:00 Physio Training	
16:00 – 17:00 KGG Training		16:00 - 17:00 Physio Training				16:00 – 17:00 KGG Training		15:30 – 16:30 Physio Training	
17:30 – 18:30 <b>Betriebssport</b>	17:00 – 17:45 Reha Sport <i>Herbst/Winter</i>	17:00 - 18:00 Physio Training		17:00 – 18:00 Physio Training		17:00 – 18:00 Rücken Zirkeltraining <b>10er Block</b>		16:00 – 17:00 Physio Training	17:00 – 17:45 Rücken & Faszien
18:30 – 19:30 Physio Training		18:15 – 19:00 Sling Training		18:00 – 19:00 Physio Training		18:00 – 19:00 KGG Training	18:15 – 19:00 Body Workout		
<b>19:30 – 20:30 Raum belegt</b>			19:00 – 20:00 Langhantel Workout		19:15 – 20:00 Bauch spezial & Blackroll		19:00 – 20:00 Pilates Functional		



<b>Physio Training</b>	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.	<b>KGG (KG-Gerät)</b>	Bei der <b>Verordnung "Krankengymnastik am Gerät (KGG)"</b> handelt es sich um eine aktive Trainingstherapie, die unter Anleitung unserer Physiotherapeuten ausgeführt wird. Medizinische Verordnung auf Rezept.
<b>Reha Sport</b>	Ein von den Krankenkassen bezahltes Gruppentraining mit/ohne Kleingeräten. Reha Sport ist <b>verordnungspflichtig. Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.</b>		
<b>Rücken Zirkeltraining</b>	Das Rücken Zirkeltraining ist ein ganzheitliches Training, aufgebaut als Zirkel Training mit und ohne Gerät in der Gruppe. Hierbei handelt es sich um ein <b>Blockkurs</b> mit je <b>10 Einheiten</b> à 60 Minuten. <b>Anmeldung ist erforderlich.</b>	<b>Body Workout</b>	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.
<b>Langhantel Workout</b>	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 <b>Ganzkörper-Krafttraining für Alle mit Schwerpunkt an Variation.</b>	<b>Blackroll &amp; Faszientraining</b>	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 <b>JEDEN</b> perfekt geeignet.
<b>BGF</b>	Dieser Kurs <b>Betriebliche Gesundheitsförderung BGF</b> dient ausschließlich nur für Mitarbeiter, deren Betriebe und Unternehmen bei uns registriert und angemeldet sind. Weitere Information erhalten Sie direkt bei uns.		
<b>Pilates Mobility</b>	Pilates ist eine einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen. Die Tiefenmuskulatur und die aktive Körpermitte ( <b>Power House</b> ) 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.	<b>Sling Training</b>	Sling Training ist ein <b>funktionelles Ganzkörpertraining</b> 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 <b>Rumpf-/Rückentraining</b> und ist geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, ob im Reha- oder Sportbereich. Teilnahme aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit <b>Anmeldung</b> möglich
<b>Rücken &amp; Faszien</b>	Koordination, Balance, Beweglichkeit mit/ohne Kleingeräten, sowie ein Faszientraining mit der Blackroll und/oder dem Blackroll Ball ist der Inhalt dieses <b>Rückenkurses</b> und das Fundament für die Gesundheit der Wirbelsäule.	<b>Pilates Functional</b>	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.
<b>Bauch spezial &amp; Blackroll</b>	Ein funktionelles und intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur mit einem elastischen Blackroll Bewegungs- und Selbstmassagetraining.	<b>Wirbelsäule &amp; Entspannung</b>	Wirbelsäule ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das perfekte Training zur Stabilisierung, Entlastung und Entspannung der Wirbelsäule. Ein sanftes und leichtes <b>Rückentraining.</b>