

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				8:30 – 9:15 Reha Orthopädie
9.30 – 10.15 Reha Orthopädie		9.00 – 9.45 Reha Orthopädie		9.30 – 10.15 Reha Orthopädie
10.30 – 11.15 Reha Orthopädie		10.00 – 10.45 Reha Orthopädie		10.30 – 11.15 Reha Orthopädie
				11.30 – 12.15 Reha Orthopädie
13:00-13:45 Core & Rücken Boost				
			14:00 – 14:45 Mobility	14.30 – 15.30 (S)HIIT.storm
	16.00 – 16.45 Reha Orthopädie	16.00 – 16.45 Reha Orthopädie	16.00 – 16.45 Reha Orthopädie	
	17.00 – 17.45 Mobility	17.00 – 17.45 BBP (Bauch/Beine/Po)	17.00-17.45 Reha Orthopädie	
		18.00 – 19.00 Cross Your Limits		

dynamicsvital

reha | gesund | bewegt

Reha Orthopädie:

Gezieltes Training zur Wiederherstellung von Beweglichkeit, Kraft und Funktion bei orthopädischen Beschwerden.

Ziele:

- Schmerzen lindern
- Mobilität verbessern
- Alltag wieder erleichtern

Core & Rücken Boost:

Ein Training, das gezielt Rumpf (Core) und Rücken stärkt, um...

- ...die Stabilität zu verbessern
- ...die Haltung zu optimieren
- ...die Kraft im Alltag zu steigern

Mobility:

Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkbewegung. Hier findest du eine Mischung aus Dehnen, aktiven Bewegungen und Kontrolle.

Ziele:

- Größere Bewegungsfreiheit
- Bessere Körperkontrolle
- Weniger Verspannungen

BBP:

Ein Fitnesskurs, der gezielt die Muskelgruppen Bauch, Beine und Gesäß trainiert.

Ziele:

- Straffung und Kräftigung der oben genannten Muskelgruppen
- Verbesserung der Figur und Ausdauer

Cross Your Limits:

Ein Training das Ganzkörperübungen kombiniert und alltagsnahe Bewegungen trainiert.

Ziele:

- Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern
- Bewegungen wie Heben, Drücken, Ziehen effizienter machen

(S)HIIT.storm

In diesem Kurs wird in intensiven Belastungsphasen im Wechsel mit kurzen Pausen trainiert.

Ziele:

- Fettverbrennung steigern
- Ausdauer & Leistung steigern