

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Kursraum OG
		08:00 - 08:55 Rücken-Reha				08:00 - 08:55 Rücken-Reha					
09:00 - 09:55 Rücken-Reha		09:00 - 09:55 Rücken-Fit	09:00 - 09:55 Rücken-Reha	08:30 - 09:55 Yoga	09:00 - 09:55 Cycling	09:00 - 09:55 Rücken-Reha	09:00 - 09:55 Hüft+Kniegym.	09:00 - 09:55 Fit bis 100	09:00 - 09:55 Orthopäd. Gruppe	09:00 - 10:15 AOK Hatha-Yoga	
10:00 - 10:55 Aerobic	10:00 - 11:00 Cycling	10:00 - 10:55 Step (A)	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Sling-Fit	10:00 - 10:55 Lungen-Sport	10:00 - 10:55 Step (F)	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Rücken-Fit	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:30 - 12:00 Yoga (F)	10:00 - 10:55 Step (ungerade KW)
11:00 - 11:30 Bauch-Beine-Po	11:00 - 11:55 Rücken-Reha	11:00 - 11:55 Sport bei Krebs	11:00 - 11:55 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Parkinson-Sport	11:00 - 11:55 Rücken-Fit m. Flexi	11:00 - 11:55 Pilates (F)	11:00 - 11:55 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Body Balance	11:00 - 11:55 Orthopäd. Gruppe		10:00 - 10:55 Rücken-Fit (gerade KW)
11:35 - 12:30 Rücken-Fit			12:00 - 12:55 Rücken-Reha	12:00 - 12:55 Multiple Sklerose		12:00 - 12:55 Hüft+Kniegym.	12:00 - 12:55 Rücken-Reha				11:00 - 11:55 Body-Workout (ungerade KW)
				13:00 - 13:55 Lungen-Sport							11:00 - 11:30 Bauch intensiv (gerade KW)
		14:00 - 14:55 Lungen-Sport						14:00 - 14:55 Hüft+Kniegym.			
		15:00 - 15:55 Rücken-Reha sanft	15:00 - 15:55 Rücken-Reha	15:00 - 15:55 Rücken-Reha	15:00 - 15:55 Herzgruppe 1 & 2	15:00 - 15:55 Gefäßsport		15:00 - 15:55 Osteoporose	15:00 - 15:55 KISS Fun Girls		
	16:00 - 16:55 Rücken Reha	16:00 - 16:45 Rheumaliga	16:00 - 16:55 Rücken-Reha	16:00 - 16:55 Sport nach Krebs	16:00 - 16:55 Herzgruppe 3 & 4	16:00 - 16:55 Rücken-Reha		16:00 - 16:45 Rheumaliga	16:00 - 16:55 KISS Fun Girls		
17:00 - 17:55 Sport nach Krebs	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	17:00 - 17:55 Hüft+Kniegym.	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	17:00 - 17:55 Sport nach Krebs	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	17:00 - 17:55 Rücken-Reha		17:00 - 17:55 KISS Fun Boys	17:00 - 17:55 AOK Fit-Mix		
18:00 - 18:55 Functional Fitness	18:00 - 18:55 Rücken-Reha	18:00 - 19:30 Pilates	18:00 - 18:55 Rücken-Reha	18:00 - 18:55 Rücken-Fit		18:00 - 18:55 Funktionelles Training mit Sling		18:00 - 18:55 Rücken-Fit	18:00 - 18:55 AOK Rücken-Fit		
19:00 - 19:30 Bauch-Beine-Po	19:00 - 19:45 GRIT CARDIO		19:00 - 19:55 Cycling	19:00 - 19:55 Funktionelle Fitness		19:00 - 19:55 Yoga		19:00 - 19:30 Bauch intensiv			
19:35 - 20:30 Zumba®				20:00 - 20:45 GRIT STRENGTH		20:00 - 20:55 Zumba®		19:30 - 20:45 AOK Hatha Yoga			
Tanzsportzentrum TSZ		Outdoor Fitness		Outdoor Fitness		Tanzsportzentrum TSZ		Tanzsportzentrum TSZ			
16:00 - 16:55	AOK Rücken-Fit	17:00 - 18:30	Nordic Walking	09:00 - 10:00	AOK Clever Walking	16:45 - 18:00	AOK Hatha Yoga				
17:00 - 17:55	AOK Fit-Mix	Hugo-Kunzi-Halle		10:15 - 11:15	AOK Outdoor Fitness (A)						
Hugo-Kunzi-Halle		10:00 - 11:30	Yoga	Tanzsportzentrum TSZ							
19:00 Uhr	Herzsport	17:00 - 18:00	Yoga TEENS	08:00 - 08:55	Rücken-Reha						
		18:00 - 19:30	Yoga	09:00 - 09:55	Rücken-Reha						
				16:30 - 17:30	Beckenboden						

EXTERNE KURS-ORTE

Rehasport Sprechstunde
Die aktuellsten Sprechzeiten finden Sie online unter:
vitadrom.sportvg-feuerbach.de/rehabilitationssport

- Rehasport
- Prävention
- Fitnesskurs
- KISS
- Fitnesskurs temporär

Info Fitnesskurse
Mindestens 5 Teilnehmer
A = Anfänger, F = Fortgeschrittene

Info Prävention
Prävention nach §20

Info KISS Girls/Boys
Anmeldung über Kindersportschule

Allgemeine Infos
Kursraum im OG
Badmintonhalle im EG
Tanzsportzentrum, Triebweg 75
Hugo-Kunzi-Halle, Am Sportpark 4

Fitness-Kurse

AEROBIC	Dynamisches Herz-Kreislauf-Training mit rhythmischer Choreographie.
BAUCH, BEINE, PO	Fitnessprogramm, das gezielt die Muskeln im Bauch, an den Beinen und am Po stärkt. Es umfasst Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Crunches und Planks. Ziel ist es, diese Körperbereiche zu straffen und zu kräftigen.
BAUCH INTENSIV	Powertraining für eine flache und straffe Bauchmuskulatur.
BODY BALANCE	Vereint sanfte Elemente aus Pilates, Yoga und Stretching mit bewusster Atmung und fließenden Bewegungen. Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und innerer Balance – ideal zum Abschalten, Kräftigen und Entspannen. Perfekt für alle, die ihren Körper stärken und gleichzeitig Stress abbauen möchten.
BODY WORKOUT	Ganzkörperkräftigung und Straffung mit und ohne Gerät.
CYCLING	Ausdauertraining zu motivierender Musik.
DANCE-MIX	Kombination von verschiedenen Tanzstilen wie Hip-Hop, Jazz, Latin und Pop zu einer energie-geladenen Choreografie. Verbesserung der Ausdauer, Koordination und Musikalität. Der Kurs ist für alle Levels geeignet – von AnfängerInnen bis Fortgeschrittene.
FIT BIS 100	Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Koordination, Gehirnfitness & Entspannung.
FUNKTIONELLES TRAINING	Dreidimensionales ganzheitliches Bewegungstraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung der individuellen Kondition. Die Bewegungsqualität steht hierbei im Vordergrund.
LES MILLS GRIT SERIES	Les Mills Grit ist ein hochintensives Intervalltraining zu genau abgestimmter Musik. Die Grit Series besteht aus einem Cardio-, Kraft- und einem Athletik-HIIT-Training. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Sprünge, Langhanteltraining und viele weitere Herausforderungen sind in den 3 Programmen enthalten.
NORDIC WALKING	Neben dem Spaß am gemeinsamen Laufen geht es um das Erlernen der richtigen Technik (u.a. Bein-arbeit und Stock-Einsatz) – unter Anleitung unserer ausgebildeten Nordic-Walking-Trainerin. Dazu gehört auch das Aufwärmen und abschließende Dehnen.
PILATES/PILATES (F)	Ganzheitliche Trainingsform, welche Atmung, Bewegung und mentale Kontrolle vereint. Kraft, Flexibilität und Haltung werden verbessert. Der F-Kurs ist für geübte TeilnehmerInnen.
RÜCKENFIT	Kräftigungs- & Mobilitätsübungen für eine starke Rückenmuskulatur & eine bewegliche Wirbelsäule.
RÜCKENFIT MIT FLEXI	Propriozeptives Training der Tiefenmuskulatur und Ausgleich muskulärer Dysbalancen.
SLING FIT	Neuartiges Ganzkörpertraining am Sling-Trainer mit dem eigenen Körpergewicht für mehr Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit.
STEP/STEP (F)	Intensives Ausdauertraining mit verschiedenen Kombinationen rund um den Step. Der F-Kurs ist für geübte TeilnehmerInnen.
YOGA	Stärkung der Flexibilität und Geschmeidigkeit des Körpers, sowie Übungen zur natürlichen Atmung, Ruhe, Entspannung und geistigen Kraft.
ZUMBA	Ganzheitliches Ausdauertraining zu feuriger lateinamerikanischer Musik. Gute Laune ist garantiert!

Reha-Kurse

DIABETES-SPORT	Gezielte Übungen zur Verbesserung des Blutzuckerspiegels und einer gesteigerten Stoffwechseltätigkeit.
GEFÄß-SPORT	Spezielles Training von Bein- und Fußmuskulatur zur Linderung von Beschwerden und zur Förderung der Durchblutung.
HERZGRUPPE	Kombination von Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen, Koordination und Gehtraining. Ein Arzt ist anwesend.
HÜFT-/KnieGYMNASTIK	Gezieltes Training der knie- und hüftgelenksumgebenden Muskulatur, Verbesserung der Gang-koordination und des Gleichgewichts.
LUNGEN-SPORT	Gezielte Übungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Verringerung der Atemnot.
MULTIPLE SKLEROSE	Gleichgewicht, Beweglichkeit und allgemeine Leistungsfähigkeit werden verbessert.
OSTEOPOROSE	Gezielte Übungen zur Verbesserung der Knochenstabilität, Förderung der Beweglichkeit und Schulung des Reaktionsvermögens.
PARKINSON-SPORT	Koordination und Beweglichkeit werden trainiert, Gleichgewicht und Gang werden verbessert.
RHEUMA-LIGA	Erhaltung der Gelenkfunktionen, Reduktion von Fehlstellungen und Linderung von Schmerzen.
RÜCKEN-REHA	Linderung von Rückenbeschwerden bei vorgeschädigter Wirbelsäule und Bandscheibe durch eine schonende Gymnastik.
RÜCKEN-REHA SANFT	Sanftes Training der Rückenmuskulatur hauptsächlich im Stehen und/oder Sitzen ohne Bodenübungen.
SCHLAGANFALL	Verbesserung der Lebensqualität durch spezielle Gedächtnis- und Entspannungsübungen.
SPORT BEI/NACH KREBS	Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungs- und Entspannungsübungen während oder nach der Chemo- bzw. Strahlentherapie.

Prävention/Partner-Angebote

Präventionskurse nach §20 SGB V in Kooperation mit der AOK, TK und eigene Angebote.

KURSBUCHUNGEN

Du bist bereits Mitglied in unserem Fitness-Studio? Dann kannst du **nebenstehenden Code** scannen und direkt hier deine Kursbuchung vornehmen, indem du im Kursplan am gewünschten Tag den Kurs anklickst. Bei Aufforderung einfach einloggen und Buchung durch das setzen von Haken bestätigen. Buchungen sind bis maximal 14 Tage im Voraus möglich.

