Kerscher`s KURSPLAN / WINTER gültig ab 10. November 26

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 9:45 Rehasport	09:15 - 10:15 Bodyworkout	09:00 - 09:15 Rehasport		09:00 - 09:45 Rehasport
10:00 - 10:45 Rehasport	10:20 - 10:50 Rumpf Stabilität	10:00 -010:45 Rehasport		10:00 - 10:45 Indoor Cycling
11:00 - 11:45 Rehasport	11:00 - 12:00 Mobility	11:00 - 11:45 Rehasport		11:00 - 12:00 Yoga
12:00 - 12:45 Rehasport / Hocker		12:00 - 12:45 Rehasport		12:15 - 13:00 Lungensport
NEU 15:30 - 16:30 Hotti				
16:45 - 17:30 Rehasport	16:45 - 17:30 Rehasport	17:00 - 18:00 Bodystyling	17:00 - 17:45 Rehasport	
17:35 - 18:30 Bauch - Rücken	17:35 - 18:20 Rehasport	18:10 - 19:00 NEU Yoga	18:00 - 18:45 Rehasport	18:30 - 19:30 Indoor Cycling
18:35 - 19:35 Yoga	NEU 18:35 - 19:20 Indoor Cycling	19:15 - 20:00 Rehasport	NEU 19:00 - 20:00 HIT	

Betreuungszeiten:

Mo / Di / MI: 09:00 - 13:00 / 16:00 - 21:00
Do: 15:00 - 21:00
Fr: 09:00 - 13:00 / 16:00 - 21:00

Zugang mit Chip-Armband:

Mo / Di / MI: 07:00 - 21:00
Do: 15:00 - 21:00
Fr: 07:00 - 21:00
Sa: 09:00 - 19:00
Sonntag, Feiertag: 10:00 - 19:00

Bitte melde dich telefonisch, im Studio oder per App für die Kurse an.
Sie finden ab 3 Teilnehmern statt.

WWW.KERSCHERS-FITNESS.DE - TEL: 09402 5042140 - BAYERNSTR.19 - 93128 REGENSTAUF

Kerscher`s Kursbeschreibung:

• REHASPORT:

Wird vom Arzt verordnet und in der Regel zu 100% von den Krankenkassen bezahlt. Es erwartet dich leichte Gymnastik in der Gruppe um Kraft, Ausdauer , Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Hilfe zur Selbsthilfe und Schmerzlinderung.

• LUNGENSPORT

Ebenfalls mit ärztlicher Verordnung und von den Krankenkassen bezahlt. Hier erwarten dich vor allem Atemübungen, Übungen zur Mobilisierung und Beweglichkeit, und leichte Ausdauer und Kräftigungseinheiten.

• BAUCH – RÜCKEN

Gezieltes Training für deine Körpermitte, zum Teil mit Kleingeräten. Hier kannst du deine Haltung verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen.

• BODYSTYLING/BODYWORKOUT

Hier ist Spaß und schwitzen garantiert! Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Straffung. Teilweise mit Kleingeräten.

• MOBILITY

In dieser Stunde wird im sitzen deine Mobilität mit leicht nachvollziehbaren Übungen trainiert. Tlw. mit Kleingeräten.

• RUMPF STABILITÄT

Kurz und knackig, für deine Rumpfstabilität! Wichtig für dein Gleichgewicht und deine Körperhaltung.

• HIT

Hier wirst du richtig gefordert! Lass dich überraschen!

• HOTTI

Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange.

• INDOOR CYCLING

Fahrrad fahren in der Gruppe. Der Klassiker für alle Fans von schweißtreibendem Ausdauertraining zu fetziger Musik! Stärkt dein Herz-Kreislauf-System, hilft beim Kalorien verbrennen und kräftigt die Bein und Gesäßmuskulatur.

• YOGA

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die Verbindung von körperlichen Übungen für Kräftigung und Beweglichkeit, bewusster Atemführung um neue Energie zu finden und Entspannung um mental zur Ruhe zu kommen.