

KURSPLAN

Gültig ab dem 01. April 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik		09:00 Uhr Fit 50+	09:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	09:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	09:30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik
		10:00 Uhr Qi Gong		10:00 Uhr Indoor Cycling	10:30 Uhr Reha - Herzsport 60 min
		10:15 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min			
	17:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	16:45 Uhr Reha - Lungensport 45 min	17:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	17:00 Uhr Hatha Yoga	
18:00 Uhr Hot Iron	18:00 Uhr Zumba	18:00 Uhr Hot Iron	18:00 Uhr Rückenfit		
19:00 Uhr Indoor Cycling	19:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	19:00 Uhr Indoor Cycling	19:00 Uhr Bodyshape		
20:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min					



RINBUKAI®

Salzmatten 2, 79341 Kenzingen | +49 (0) 7644 926 5981 | info@rinbukai.de | www.rinbukai.de



UNSERE KURSE

CYCLING

Auf die Räder. Fertig. Los! Hier wird nicht nur die Ausdauer und Kraft-Ausdauer verbessert, auch die Fettverbrennung wird in Schwung gebracht und das Herzkreislaufsystem gestärkt!

HOT IRON

Effektives und athletisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel zum Rhythmus der Musik. Mehr Körperfettreduktion – mehr Muskelstraffung – mehr Gesundheit – und mehr Spaß!

BODYSHAPE

Ein kräftigendes Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel wie z.B. Hanteln, Tubes oder Bällen. Es werden alle Körperregionen gekräftigt und gestrafft.

QI GONG

Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Es fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden, beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Das optimale Rückentraining zur Linderung und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Dazu gehören Dehnübungen, Mobilisierung und Kräftigung der Kreuz- und Rumpfmuskulatur.

ZUMBA

Zumba ist ein Mix aus latein-amerikanischen und fließenden Schritten und Moves aus z.B. Samba, Merengue, Standard und Hip-Hop. Ein ziemlich schweißtreibendes Work Out mit der Kombination aus rhythmischen Bewegungen und klassischer Fitness.

REHASPORT

Durch ein geschultes und zertifiziertes Rehatrainer-Team erhalten Sie ein modifiziertes Ganzkörpertraining, das sich zudem leicht in den Alltag integrieren lässt. Werden auch Sie endlich schmerzfrei! Interessiert? Fragen Sie Ihren Arzt – Ihre Krankenkasse zahlt.

HATHA YOGA

Die populärste Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Wirkt entspannend, baut Stress ab und stärkt den ganzen Körper. Für Anfänger geeignet.

RÜCKENFIT

Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Gezielte Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken.

FIT 50+

Ein speziell auf die Generation 50plus zugeschnittenes Ganzkörpertraining. Wir trainieren mit und ohne Hilfsmittel den gesamten Bewegungsapparat.



RINBUKAI®