KURSPLAN

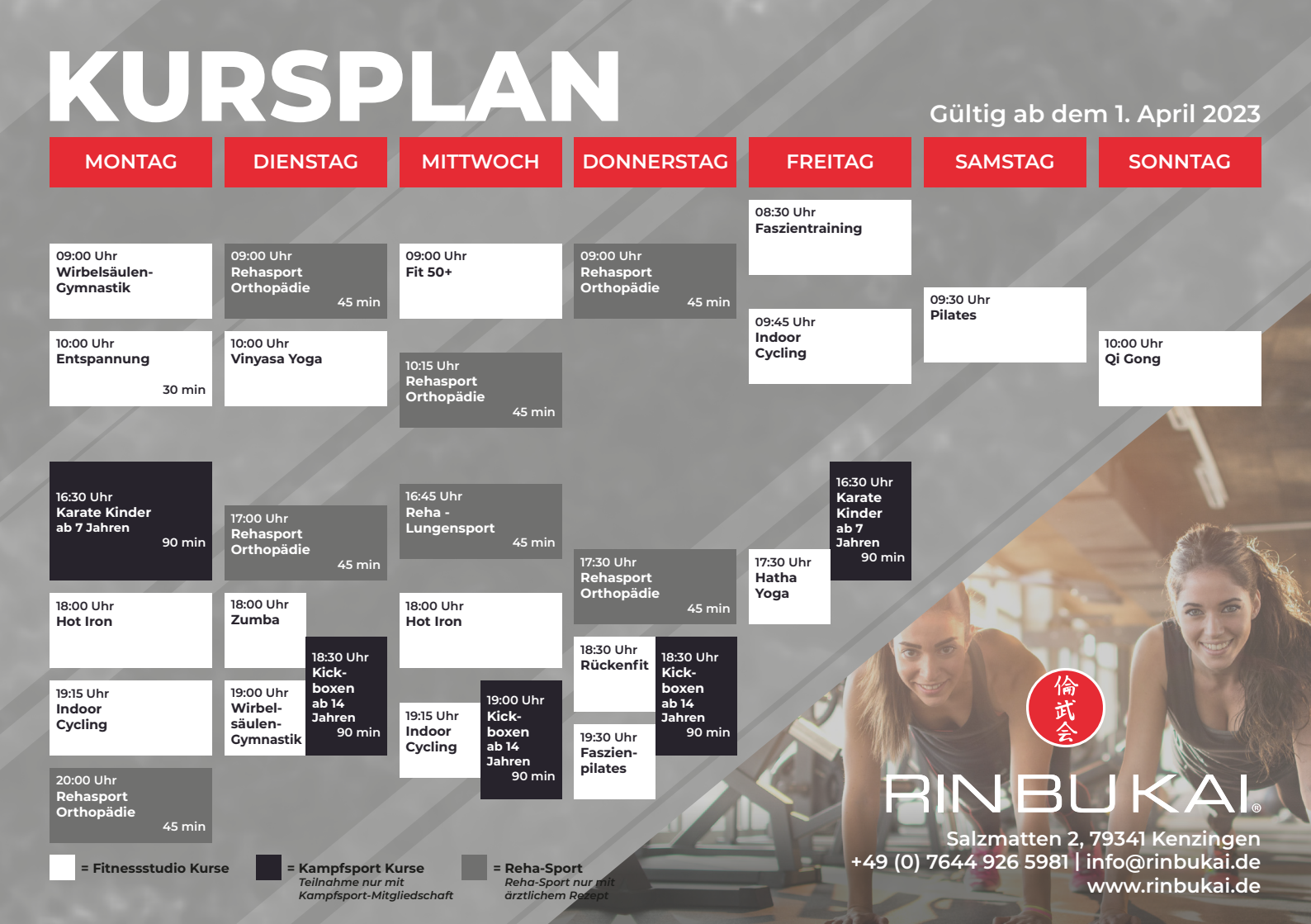
Gültig ab dem 1. April 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr **Wirbelsäulen-Gymnastik**	09:00 Uhr **Rehasport Orthopädie** 45 min	09:00 Uhr **Fit 50+**	09:00 Uhr **Rehasport Orthopädie** 45 min	08:30 Uhr **Faszientraining**	09:30 Uhr **Pilates**	10:00 Uhr **Qi Gong**
10:00 Uhr **Entspannung** 30 min	10:00 Uhr **Vinyasa Yoga**	10:15 Uhr **Rehasport Orthopädie** 45 min		09:45 Uhr **Indoor Cycling**		
16:30 Uhr **Karate Kinder ab 7 Jahren** 90 min	17:00 Uhr **Rehasport Orthopädie** 45 min	16:45 Uhr **Reha - Lungensport** 45 min	17:30 Uhr **Rehasport Orthopädie** 45 min	16:30 Uhr **Karate Kinder ab 7 Jahren** 90 min 17:30 Uhr **Hatha Yoga**		
18:00 Uhr **Hot Iron**	18:00 Uhr **Zumba**	18:00 Uhr **Hot Iron**	18:30 Uhr **Rückenfit**			
19:15 Uhr **Indoor Cycling**	18:30 Uhr **Kick-boxen ab 14 Jahren** 90 min 19:00 Uhr **Wirbel-säulen-Gymnastik**	19:00 Uhr **Kick-boxen ab 14 Jahren** 90 min 19:15 Uhr **Indoor Cycling**	18:30 Uhr **Kick-boxen ab 14 Jahren** 90 min 19:30 Uhr **Faszien-pilates**			
20:00 Uhr **Rehasport Orthopädie** 45 min						

= Fitnessstudio Kurse

= Kampfsport Kurse
Teilnahme nur mit Kampfsport-Mitgliedschaft

= Reha-Sport
Reha-Sport nur mit ärztlichem Rezept



RINBU KAI®

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!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

ENTSPANNUNG

Lerne zu entspannen mit z.B. progressiver Muskelentspannung, autogenem Training, Körperreise, Atemübungen, Meditation und Achtsamkeit

RÜCKENFIT

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

VINYASA YOGA

Ein dynamischer, zügiger Yogastil, bei dem die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Atem und Bewegung werden miteinander verbunden, sodass ein Gefühl des flows entsteht.

QI GONG

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

PILATES

Ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden-, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur.

FASZIENTRAINING

Ein spezielles Bewegungsprogramm, das darauf abzielt, die Faszien im Körper zu mobilisieren. Dabei handelt es sich um Bindegewebsstrukturen, die unter anderem die Organe und Muskeln wie eine dünne Haut überziehen. Verhärten und verkleben sie, schränkt das die Beweglichkeit ein und es treten Schmerzen auf.

FASZIENPILATES

Faszienpilates vereint die Stärken von Pilates mit dem schwungvoll-dynamischen Ansatz des Faszien-Trainings. Der Kurs stärkt den gesamten Körper, während Sie eine völlig neue Elastizität gewinnen.

HATHA YOGA

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, 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.

ZUMBA

Zumba ist ein Mix aus lateinamerikanischen 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.

FIT 50+

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

倫武会

RIN BU KAI®