KURSPLAN

Gültig ab dem 5. Oktober 2023

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

09:00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik 09:00 Uhr Rehasport Orthopädie

45 min

09:00 Uhr Pilates

09:00 Uhr Rehasport Orthopädie

45 min

09:00 Uhr Faszientraining

10:00 Uhr Funktionelles Training 10:00 Uhr **Vinyasa Yoga**

10:15 Uhr Indoor Cycling 10:00 Uhr **Qi Gong**

16:30 Uhr Karate Kinder ab 7 Jahren

90 min

17:00 Uhr Rehasport Orthopädie

18:00 Uhr

19:00 Uhr

workout

Body-

Zumba

45 min

19:00 Uhr

Kick-

boxen

Jahren

90 min

ab 14

16:45 Uhr Reha -Lungensp<u>ort</u>

: 45 min

n 17:30 Uhr

.

18:00 Uhr Hot Iron

19:15 Uhr

Indoor

Cycling

OII

18:30 Uhr **Rückenfit**

Rehasport

Orthopädie

19:00 Uhr Kickboxen

19:30 Uhr Faszienpilates boxen ab 14 Jahren 90 min

45 min

16:00 Uhr Pilates

Karate Kinder ab 7 Jahren 90 min

16:30 Uhr

17:30 Uhr Hatha Yoga

倫武会

RINBUKAI

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

19:15 Uhr Indoor Cycling

18:00 Uhr

Hot Iron

20:00 Uhr Rehasport Orthopädie

thopädie 45 min

= Fitnessstudio Kurse

- Kampfsport Kurse Teilnahme nur mit Kampfsport-Mitgliedschaft = Reha-Sport Reha-Sport nur i ärztlichem Reze

UNSERE KURSE



CYCLING

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

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.

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.

HOT IRON

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

QI GONG

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

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.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

PILATES

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

BODYWORKOUT

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Muskeln gezielt gestärkt und gedehnt werden. Für die Abwechslung sorgen Kleingeräte z.B. Hanteln, Therabänder und Gymnastikbälle, die zum Einsatz kommen.

FIT 50+

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

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.

FUNKTIONELLES TRAINING

Kraft und Ausdauer sind gefragt. Nach einer kurzen Aufwärmrunde geht es an die verschiedensten Stationen, um deine Muskelgruppen gezielt zu trainieren.

RÜCKENFIT

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

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.

