

KURSPLAN

Gültig ab dem 01. März 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik 60 min	09:30 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	09:30 Uhr Pilates 60 min	09:30 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	09:30 Uhr Faszientraining 60 min		10:00 Uhr Qi Gong 60 min
				10:30 Uhr Indoor Cycling 60 min		
16:30 Uhr Karate Kinder ab 7 Jahren 90 min	17:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	16:45 Uhr Reha - Lungensport 45 min		16:30 Uhr Karate Kinder ab 7 Jahren 90 min	16:00 Uhr Pilates 60 min	
				17:00 Uhr YOGA Stretch- Relax 60 min		
18:00 Uhr Langhantel- Training 60 min	18:00 Uhr Zumba 60 min	18:00 Uhr Bauch-Beine-Po 60 min		18:00 Uhr Langhantel- Training 60 min		
19:15 Uhr Indoor Cycling 60 min	19:00 Uhr Rücken- workout 60 min	19:00 Uhr Indoor Cycling 60 min	19:00 Uhr Kick- boxen Erwachsene 90 min			
20:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min						

■ = Fitnessstudio Kurse

■ = Kampfsport Kurse
Teilnahme nur mit
Kampfsport-Mitgliedschaft

■ = Reha-Sport
Reha-Sport nur mit
ärztlichem Rezept



RINBUKAI®

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



UNSERE KURSE



INDOOR 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 Herz-Kreislaufsystem gestärkt!

LANGHANTELTRAINING

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.

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.

BAUCH-BEINE-PO

Bauch-Beine-Po ist ein zielgerichtetes Training, bei dem die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur beansprucht wird. Dabei wird die Muskulatur aufgebaut und definiert, Kalorien verbrannt und die Haltung verbessert.

QI GONG

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

RÜCKEN-WORKOUT

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

ZUMBA

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



RINBUKAI®