

# KURSPLAN

Gültig ab dem 13. Mai 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

09:30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik 60 min		09:00 Uhr Pilates 60 min	09:30 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	09:00 Uhr Faszientraining 60 min	09:00 Uhr Pilates 60 min	
		10:15 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min		10:30 Uhr Indoor Cycling 60 min		10:00 Uhr Qi Gong 60 min
16:30 Uhr Karate Kinder ab 7 Jahren 90 min	17:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	16:45 Uhr Karate Kinder Lungensport 45 min	17:30 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min	17:00 Uhr YOGA Stretch- Relax 60 min	16:30 Uhr Karate Kinder ab 7 Jahren 90 min	
18:00 Uhr Langhantel- Training 60 min	18:00 Uhr Zumba 60 min	18:30 Uhr Bauch- Beine-Po 60 min	18:30 Uhr Body- forming 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	19:00 Uhr Kick- boxen Erwachsene 90 min		
20:00 Uhr Rehasport Orthopädie 45 min						

= Fitnessstudio Kurse  
 = Kampfsport Kurse  
 = Reha-Sport

Teilnahme nur mit Kampfsport-Mitgliedschaft  
 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.

## QI GONG

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

## FASZIEN TRAINING

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.

## RÜCKEN-WORKOUT

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

## BODYFORMING

Bodyforming ist ein vielseitiges Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Es erfüllt mehrere Ziele wie Muskelaufbau, strafft und festigt Bauch, Beine, Po und verbessert das Herz-Kreislauf-System.

## 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®