

## KRÄFTIGUNG

### Rücken Fit

Den Rücken „stark“ machen und den Körper in Balance bringen. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für den Bewegungs- und Halteapparat mit funktionellen Kräftigungs- und Dehnübungen, die gezielt Haltungsschäden aus dem Alltag entgegenwirken.

### BODYPUMP®

Ein von LesMills lizenziertes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

### Workout

Ein vielseitig gestaltetes Training zur Kräftigung des ganzen Körpers. Durch die abwechslungsreiche Übungsauswahl finden immer wieder neue Anpassungsprozesse statt, die die Figur straffen und formen.

### Functional Training

Ein athletisches Training, in dem mehrere Muskelgruppen auf einmal in Form eines Kraft-Ausdauer-Zirkels trainiert werden.

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining kombiniert aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht die Körpermitte „Powerhouse“. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Tiefenmuskulatur.

### Bodystyling

Das optimale Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes mit kleinen Hilfsmitteln. Balance und Koordinationsübungen ergänzen die Stunde.

### Functional Flow

Funktionelle Übungen werden zu fließenden Bewegungen umgewandelt, so dass ein Bewegungsfluss über sogenannte „Flows“ entsteht. Diese „Flows“ bestehen aus den Bestandteilen Kraft, Core, Jump und Mobilität zu dazu passender Musik.

### Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervaltraining, dessen Grundlage eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining bildet.

## AUSDAUER

### Cardio Step

Ein schweißtreibendes Ausdauertraining auf dem Step mit einfachen Schritt-Kombinationen zu motivierender Musik. Hier wird nicht nur die Fettverbrennung angeregt, sondern auch Arme, Beine, Rücken, Po und Bauch trainiert.

### Indoor Cycling

Ein Herz-Kreislauf-Gruppentraining auf Indoor Cycling Bikes zur Steigerung der Ausdauer. Motivierende Musik erhöht den Spaßfaktor und hilft den Energieumsatz anzukurbeln.

### Cardio

Durch die Kombination von Ausdauertraining und gezielten Kraftübungen zwischendurch wird zum einen das Herz-Kreislauf-System gestärkt und zum anderen bestimmte Muskelgruppen trainiert. Zum Ausklang der Stunde wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

### Smove

Mit einfachen, aufeinander abgestimmten Schrittfolgen trainieren Sie ihre Ausdauer und Koordination. Durch den Schwung der Smoveys wird die Tiefenmuskulatur stimuliert. Zudem unterstützt das Training bei Schwindelanfällen und Bewegungen im Alltag.

## PRÄVENTION

### Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte funktionelle Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie gezielter Dehnung verkürzter Muskeln können Beschwerden verhindert, minimiert oder sogar beseitigt werden.

### Gelenk Fit

In dieser Stunde werden die Gelenkstrukturen durch ein individuelles Trainingsprogramm gekräftigt. Durch unterschiedliche Schwierigkeitsstufen wird ein kontinuierlicher Fortschritt gewährleistet.

## ENTSPANNUNG & BEWEGLICHKEIT

### Mobility

Hier steht die Verbesserung der Beweglichkeit durch die Bearbeitung der Muskulatur, Faszien, Bänder und Sehnen im Fokus. Dadurch lassen sich haltungsbedingte Beschwerden beheben sowie vorbeugen. Zudem kommt es zu einer schnelleren Regeneration und zu einer Leistungssteigerung im Krafttraining.

### Yoga

Durch regelmäßiges Üben von Yoga Haltungen (Asanas) entsteht ein gesundes Gleichgewicht von Kraft, Ausdauer und Stabilität. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen. Neben körperlicher Stärke und Beweglichkeit den Zugewinn an Entspannung, Energie und Wohlbefinden erfahren.

### Yogilates

Ein Training für Körper & Seele, das die Methoden Yoga und Pilates harmonisch miteinander verbindet. Die Kombination der ruhigen, fließenden Bewegungen aus dem Yoga und den rückenstärkenden, körperstraffenden Übungen aus Pilates bietet die richtige Balance aus Aktivität und Entspannung.

### Faszien Training

Der Fokus beim Faszientraining wird auf die Elastizität und Geschmeidigkeit der Muskelhülle (Faszien) gelegt. In der Kursstunde werden gezielte Faszien-, Mobilisations- und Dehnübungen ausgeführt. Faszien helfen bei der Kraftübertragung, schützen vor Verletzungen und fördern die Beweglichkeit.

## CHOREOGRAFIE

### Dance Workout

Ein Workout, dass das Element aus Aerobic und Training für Herz-Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen, einfachen Tanzschritten verbindet. Ein schweißtreibendes Fitnessprogramm mit dem Hauptaugenmerk auf Spaß am Tanz.

### Zumba® Fitness

Ein Training mit einer Menge Spaß an Bewegung und Rhythmus. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen zu rhythmischer Musik.

# KURSPLAN

## Gmund



FITNESS & GESELLSCHAFT  
**Dr. Rehmer**



[www.rehmerfitness.de](http://www.rehmerfitness.de)

# KURSPLAN

Gültig ab: 01.01.2020  
 Präventionskurse\* auf Anfrage  
 Rehasport\*



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 10:00 Uhr <b>Body Styling</b>	9:00 - 10:00 Uhr <b>BODYPUMP</b>	9:00 - 10:00 Uhr <b>Rücken Fit</b>	9:00 - 09:30 Uhr <b>Smove</b>	9:00 - 10:00 Uhr <b>Rücken Fit</b>		09:30 - 10:30 Uhr <b>BODYPUMP</b>
10:00 - 11:00 Uhr <b>Pilates</b>	10:30 - 11:30 Uhr <b>*Senioren Herz-kreislauf Training</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>*Wirbelsäulen-gymnastik</b>	09:30-10:30 Uhr <b>Workout/Step</b>	10:00 - 11:30 Uhr <b>Yoga</b>		
11:00 - 12:00 Uhr <b>Rücken Fit</b>		11:00 - 12:00 Uhr <b>*Rücken Training</b>	10:30 - 11:00 Uhr <b>Faszien Workout</b>	10:30 - 11:30 Uhr <b>*Kraft Training</b>		
			11:00 - 12:00 Uhr <b>*Senioren Kraft Training</b>			
16:30 - 17:15 Uhr <b>*Wirbelsäulen-gymnastik</b>					17:00-18:00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	
17:30 - 18:30 Uhr <b>Rücken Fit</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>*Herzkreislauf Training</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Workout</b>		17:00 - 18:00 Uhr <b>Mobility</b>		
18:30 - 19:00 Uhr <b>Cardio Step</b>	18:00 - 18:30 Uhr <b>Pilates</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Rücken Fit</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Functional Training</b>		
19:05 - 20:05 Uhr <b>BODYPUMP</b>	18:30 -19:30 Uhr <b>BodyART/ Deep WORK</b>	19:00 - 19:30 Uhr <b>Cardio Step</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>BODYPUMP</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>BODYPUMP</b>		
20:10-21:00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>			19:45 - 21:15 Uhr <b>Yoga</b>			

**Öffnungszeiten**  
**01. Juni - 30. Sept**

Mo, Di, Mi, Fr: 08<sup>00</sup>- 22<sup>00</sup>  
 Do: 08<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup> & 16<sup>00</sup>- 22<sup>00</sup>  
 Sa: 15<sup>00</sup>- 19<sup>00</sup>  
 So: 09<sup>00</sup>- 15<sup>00</sup>

**Öffnungszeiten**  
**01. Okt - 31. Mai**

Mo, Di, Mi, Fr: 08<sup>00</sup>- 22<sup>00</sup>  
 Do: 08<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup> & 16<sup>00</sup>- 22<sup>00</sup>  
 Sa: 14<sup>00</sup>- 20<sup>00</sup>  
 So: 09<sup>00</sup>- 17<sup>00</sup>

An Feiertagen gilt der aktuelle Kursaushang.  
 Ausführliche Kursbeschreibungen unter: [www.rehmerfitness.de](http://www.rehmerfitness.de)  
 Alle Kurse finden ab 2 Teilnehmer statt.  
**Indoor Cycling:** Aufgrund der begrenzten Anzahl der Räder bitten wir am selben Tag um telefonische Reservierung.

**Standort Gmund**  
 Tölzer Straße 130  
 83703 Gmund am Tegernsee  
 Tel. 08022/66 39 26

