

# KURSPLAN GESUNDHEITSSPORT / REHASPORT

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08						
09	09:00 - 09:45 Hocker	09:00 - 10:00 Pilates	09:00 - 10:00 WSG	09:00 - 10:00 WSG	09:00 - 10:00 WSG	08:30 - 09:45 Yoga
10	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 Rückbildungs- gymnastik	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:15 Yoga
11	11:00 - 12:00 WSG	11:00 - 11:45 Hocker	11:00 - 11:45 Hocker		11:00 - 12:00 Rückbildungs- gymnastik	
12		12:00 - 12:45 Beckenboden Training				
13						
14			14:00 - 15:00 WSG		14:00 - 14:45 Hocker	
15		15:00 - 16:00 WSG	15:00 - 16:00 WSG		15:00 - 16:00 WSG	14:00 - 18:00 freies Gerätetraining
16	16:00 - 17:00 WSG	16:00 - 17:00 Yoga	16:00 - 16:45 RS	16:00 - 17:00 WSG	16:00 - 17:00 WSG	
17	16:45 - 17:30 RS / Parkschule	17:00 - 18:00 WSG	17:00 - 18:00 WSG	17:00 - 17:45 Beckenboden Training		
18	17:30 - 18:15 RS / Parkschule	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 WSG		
19	18:15 - 19:00 RS / Parkschule	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 WSG		
20	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 Beckenbodengym Einführung	19:00 - 20:00 WSG		
20	20:00 - 21:00 WSG	20:00 - 20:45 RS	20:00 - 21:00 WSG	20:00 - 20:45 RS		

## KURSBESCHREIBUNGEN

### Autogenes Training\*

Ziel ist durch regelmäßiges Üben die erlernten Techniken in bestimmten Lebenssituationen anzuwenden und so ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene zu erreichen. Langfristig können Sie damit Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.

### Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Ziel ist das Erlernen eines Kontraktionstrainings zur Verhinderung bzw. Behebung einer Inaktivitätsatrophie der Beckenbodenmuskeln.

### Cardio

Fördern Sie am Fahrrad-Ergometer oder Crosstrainer dauerhaft Ihre Ausdauer und die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems!

#### Inhalte:

- Ausdauertraining
- Stoffwechselförderung
- Herz-Kreislauf-Training
- Gewichtsreduktion

### Dr. Wolff

In der Dr. Wolff-Rückenstraße können Sie, mit einem auf ihre aktuelle, individuelle Belastbarkeit erstellten Trainingsplan, ihren Rücken gezielt stärken und die Wirbelsäule entlasten. Die kontrollierte Steigerung der Muskelkraft Ihres Rückens macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor.

#### Inhalte:

- Gerätetraining nach individuellem Trainingsplan
- Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur

### Excio-Zirkel

Dynamisches Kraft-Ausdauertraining am Gerät, das den Stoffwechsel anregt und die Herz-Kreislauf-Aktivität fördert.

Bei diesem besonders gelenkschonenden Gerätetraining werden zwei antagonistische Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Erzielen Sie maximale Trainingserfolge bei minimalem Zeitaufwand!

#### Inhalte:

- Kraftausdauersteigerung
- Muskelkräftigung
- individuelles Trainingsniveau

### Funktionelles Training

Funktionelles Zirkeltraining zur Aktivierung und Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie zur Steigerung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit. Machen Sie sich fit für Alltagsbelastungen!

#### Inhalte:

- Ganzkörperkräftigung
- Kraftausdauersteigerung
- Stabilisierungstraining

### Galileo

Das hochintensive Galileo- Vibrationstraining bietet vielfältige Möglichkeiten der Muskelkräftigung und Muskellockerung und steigert insbesondere die Stabilität und Körperhaltung dauerhaft.

#### Inhalte:

- Osteoporosebehandlung (Erhöhung der Knochendichte)
- Muskelkräftigung
- Balancetraining
- Sturzprophylaxe

### Hockergymnastik

Allgemeine Bewegungstherapie zum Erhalt und zur Förderung grundlegender Muskelfunktionen, geeignet für gering Belastbare, Personen mit Lagerungsschwindel oder Knieproblematik.

#### Inhalte:

- Koordination
- Mobilisierung
- allgemeine Kräftigung

### MetaCheck fitness

Lassen Sie anhand einer genetischen Stoffwechselanalyse Ernährung und sportliche Aktivitäten auf Ihren persönlichen Bedarf abstimmen! Das genetic - shaping - Programm von MetaCheck fitness unterstützt Sie unter anderem durch individuelle, persönliche Ernährungspläne beim gezielten, kontrollierten Abnehmen.

#### Inhalte:

- Stoffwechselanalyse
- Ernährungsberatung
- Ernährungspläne

### Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es fördert durch sanftes Training den Muskelaufbau und stärkt den Geist.

### Rehabilitationssport

Rehabilitationssport gemäß §43 Abs. 1 Satz 1 SGB V; i.V. m. §43 Abs.1 Nr. 3 SGB IX als nicht spezifisches Ganzkörpertraining zur Förderung und Wiederherstellung allgemeiner Körperfunktionen.

#### Inhalte:

- Beweglichkeitsförderung
- allgemeine Kräftigung
- Gleichgewichtstraining

### Rückbildungsgymnastik

In der Zeit der Schwangerschaft und Geburt wurden Beckenboden- und Bauchmuskulatur sehr stark beansprucht und gedehnt. Mit Hilfe der Rückbildungsgymnastik soll der ursprüngliche Funktionszustand mindestens wiederhergestellt, wenn nicht sogar noch verbessert werden. Präventionskurs nach SGB V § 20

### Wirbelsäulengymnastik

Spezielles, funktionelles Training zur gezielten Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Erlernen Sie rückengerechte Bewegungsabläufe, die Sie fit für den Alltag machen!

#### Inhalte:

- Rückenkräftigung
- Bauchkräftigung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Rückenmobilisierung
- Entspannung

### Yoga

Yoga steht für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg für alle ist das Hatha Yoga. Es hilft gegen Rückenschmerzen, fördert die allgemeine Fitness und dient sowohl zur Dehnung und Stärkung der Muskulatur, als auch zur Entspannung.

Reha- und  
Gesundheitssportverein  
Rüsselsheim e.V.



**Reha- und Gesundheitssportverein**

Eisenstrasse 2 – 4 | 65428 Rüsselsheim

Telefon 0 6142-79 65 307 | [www.rehasportverein-ruesselsheim.de](http://www.rehasportverein-ruesselsheim.de)

\*Teilnahmevoraussetzung ist eine 9er-Karte.