Rehasportgruppen in der AQUILA-REHA

Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**
08:15-09:00 Uhr Gruppe individuell	08:00-08:45 Uhr Gruppe individuell	09:00-09:45 Uhr Gruppe individuell	08:30-09:15 Uhr Gruppe individuell	08:15-09:00 Uhr Gruppe individuell
09:00-09:45 Uhr Gruppe individuell	08:45-09:30 Uhr **Zirkeltraining**	09:45-10:30 Uhr Gruppe individuell	09:15-10:00 Uhr Gruppe individuell	09:00-09:45 Uhr Gruppe individuell
09:45-10:30 Uhr Gruppe individuell	09:30-10:15 Uhr Gruppe individuell	10:30-11:15 Uhr Gruppe individuell	10:00-10:45 Uhr **Zirkeltraining**	10:00-10:45 Uhr Gruppe individuell
10:30-11:15 Uhr **Zirkeltraining Yoga**	10:15-11:00 Uhr Gruppe individuell	12:30-13:15 Uhr Gruppe individuell	11:15-12:00 Uhr Gruppe individuell	10:45-11:30 Uhr Gruppe individuell
11:30-12:15 Uhr Gruppe individuell	11:30-12:15 Uhr Gruppe individuell	13:15-14:00 Uhr Gruppe individuell	12:00-12:45 Uhr Gruppe individuell	11:30-12:15 Uhr Gruppe individuell
13:15-14:00 Uhr Gruppe individuell	12:15-13:00 Uhr Gruppe individuell	14:00-14:45 Uhr Gruppe individuell	12:45-13:30 Uhr Gruppe individuell	12:15-13:00 Uhr Gruppe individuell
14:00-14:45 Uhr Gruppe individuell	13:00-13.45 Uhr Gruppe individuell	14:45-15:30 Uhr Gruppe individuell	13:30-14:15 Uhr **Fit für Dich- Stark für die Familie**	13:00-13:45 Uhr Gruppe individuell
14:45-15:30 Uhr Gruppe individuell			15:00-15:45 Uhr **Zirkeltraining**	
	15:45-16:30 Uhr Gruppe individuell	16:00-16:45 Uhr Gruppe individuell& **Beweglichkeit+Behandlung**	15:45-16:30 Uhr Gruppe individuell	
16:15-17:00 Uhr Gruppe individuell	16:30-17:15 Uhr Gruppe individuell	16:45-17:30 Uhr Gruppe individuell	16:30-17:15 Uhr Gruppe individuell	14:30-15:15 Uhr **Reha trifft Rhythmus**
17:00-17:45 Uhr Gruppe individuell	17:15-18:00 Uhr Gruppe individuell	17:30-18:15 Uhr **Zirkeltraining**	17:15-18:00 Uhr Gruppe individuell	15:15-16:00 Uhr Gruppe individuell
18:00-18:45 Uhr **Zirkeltraining**	18:00-18:45 Uhr Gruppe individuell	18:15-19:00 Uhr **Aerobic& Training**	18:00-18:45 Uhr Gruppe individuell	16:00-16:45 Uhr **Kinderrehasport**
19:00-19:45 Uhr Gruppe individuell& **Zirkel Bootcamp**			18:45-19:30 Uhr **Entspannung,** **Qi Gong& Meditation**	

- **Gruppe individuell**: In diesen Gruppen findet ein individuelles auf Ihre Diagnose bezogenes Trainingsprogramm statt. Die Übungsleiter wählen Übungen, die Sie in Ihrer Geschwindigkeit und Dosierung unter Aufsicht absolvieren. Jederzeit kann auf tagesaktuelle Beschwerden eingegangen werden und wir versuchen gemeinsam einen Trainingsplan zu erstellen, der Sie langfristig unterstützt.
- **Zirkeltraining Yoga**: In diesem Zirkeltraining erlernen Sie Übungselemente aus dem Yoga. Eine Uhr zählt für Sie die Runden und Übungsdauer.
- **Zirkeltrainings am Vormittag**: Sie bekommen Übungen gezeigt, die Ihren Körper ganzheitlich kräftigen. Hierbei durchlaufen Sie zwei Runden a 13-15 Übungen
- **Fit für Dich-Stark für die Familie:** diese Gruppe richtet sich in erster Linie an Mama`s, die etwas für sich tun möchten. Wir trainieren mit Euch und das Baby ist dabei!
- **Reha trifft Rhythmus**: Wer Spaß an Musik und Bewegung hat, ist hier goldrichtig. Eine bunte Mischung erwartet Euch von Modern Dance über Jazz…hin zu Line Dance und traditionellen Elementen verschiedener Gruppentänze. Es soll ein Miteinander sein, bringt gerne Eure Ideen und Erfahrungen mit ein.
- **Zirkel Bootcamp**: intensives Training für den ganzen Körper im Kraft- Ausdauer- Bereich.
- **Beweglichkeit+Behandlung**: Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit mit Behandlungselementen (Trigger/Faszien/Flossing/etc.)
- **Kinderrehasport:** für unsere jungen Patienten
- **Zirkeltraining am Nachmittag**: ein Zirkeltraining mit 13-15 Stationen und 4 unterschiedlichen Schwerpunkten!
  1. Sie brauchen Kraft und Ausdauer?
  2. Sie möchten mehr Beweglichkeit?
  3. Sie leiden unter höherem Blutdruck?
  4. Fitter im Alter und Alltag!
- **Gruppe individuell am Nachmittag**: hier ist auch ein 5x10 Training möglich, dass sich immer nach 10-12 Einheiten ein wenig steigert…
- **Aerobic& Training**: 20 Minuten Aerobic mit Disco und 20 Minuten intensives Training…5 Minuten ausruhen;)
- **Entspannung & Qi Gong**: 15 Minuten fließende Übungen aus dem Qi Gong in Kombination mit der Atmung im Anschluss findet eine Kombination aus Autogenem Training und einer Phantasiereise statt.

- Ergänzendes **Gerätetraining für 30€ pro 4 Wochen** – jederzeit buchbar ohne Vertragsbindung. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne bei weiteren Fragen!