

# PhysioPoint Hauger

Kursplan Oktober 2021  
gültig ab 13.09.2021

Bitte bringen Sie zu allen Kursen Sportbekleidung und ein Handtuch mit.  
Weitere Informationen geben wir Ihnen gern unter 07822 433 599 - 0 oder  
auf unserer Homepage [www.physio-point-hauger.de](http://www.physio-point-hauger.de)



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9 - 10	HathaYoga 	9:30 RehaSport 	9:30 RehaSport 		9:30 RehaSport 
10 - 11		10:15 RehaSport 	10:15 RehaSport 		10:15 RehaSport 
11 - 12					
16 - 17		Rehasport (Sabrina) 	AOK Rückenfit I Start 06.10.2021 (Sabrina) 		
	AOK Yoga Start 04.10.2021 (Andreas) 	AOK Beckenbodenschule Start 05.10.2021 (Sabrina) 	AOK Functional Fitness Start 06.10.2021 (Sabrina) 	AOK Fit Mix Start 07.10.2021 (Sabrina) 	Bauch-Beine-Po (Myriam) 
18 - 19	Rückenfit (Sabrina) 	Rückenfit (Silke) 	Pilates (Myriam) 	Rehasport (Sabrina) 	Pilates (Myriam) 
19 - 20	Fit Mix (Sabrina) 	Bauch-Beine-Po (Silke) 	Fit Mix (Sabrina) 	Hatha-Yoga (Andreas) 	
20 - 21					

 Wenig Herz-Kreislaufbelastung
  Moderate Herz-Kreislaufbelastung
  Powerstunde, sehr schweißtreibend!
  Nur über Verordnung
  Anmeldung über die AOK oder per Link auf unserer Homepage

## Kursbeschreibungen

### Fit ins Wochenende

Abwechslungsreiches Training für Kraft /Ausdauer und Beweglichkeit sorgt für Entspannung und Kräftigung und bringt Sie wieder auf die Beine. Verschiedene Trainingseinheiten, mit und ohne Handgeräte. Damit Sie nicht nur Ihrem Vordermann/-frau über die Schulter schauen können, sondern auch über Ihre eigene ;-)

### Pilates

Bei Pilates steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur im Vordergrund. Sie ist verantwortlich für Haltung, Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Mit Hilfe von Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Flexibilität im Körper erzielt. Pilates ist ein wunderbar vielseitiges Training, von dem alle profitieren. Der Einsteigerkurs vermittelt die Grundtechniken wie Atmung und Ausrichtung und dient als Basis für diejenigen, die noch nie an Pilates teilgenommen haben.

### Fit mit Baby

„Fit mit Baby“ ist ein spezielles Kursprogramm für Mütter mit Babys im Alter von ca. 2 – 10 Monaten. Im Fokus der Stunde stehen die Bedürfnisse der Mutter. Durch leichte Aerobic- bzw. Step-Aerobic wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Fettverbrennung angeregt, Kräftigungsübungen (auch mit Einbezug des Babys) für Bauch, Beckenboden, Gesäß- und Rückenmuskulatur helfen, die „alte“ Form wieder zu gewinnen.

### Bauch-Beine-Po

Dieses speziell auf Problemzonen abgestimmte Workout trainiert die Bereiche, die Ihnen wirklich wichtig sind. In effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Straffen und Formen stehen dabei im Vordergrund. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training.

### Fit-Mix

Fit-Mix ist eine abwechslungsreiche Kombination aus Ganzkörperkräftigung und Ausdauertraining im Bereich der Fettverbrennung. Die einfachen Schrittkombinationen sind für jedermann leicht erlernbar.

## Kursbeschreibungen

### Rückenfit

In diesem Kurs geht es nicht nur darum den Rücken und die Halswirbelsäule zu stärken, sondern vielmehr darum ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen. Ziel dieser Übungen ist es, den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett vor Überbeanspruchung im Alltag zu schützen.

### AROHA

Effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout - inspiriert vom neuseeländischen Kriegstanz der Maori - das in ständigem Wechsel spannungsvolle und entspannende Elemente beinhaltet, die verborgene Energien freisetzen und inneres Wohlbefinden bereiten. AROHA gilt als optimaler Kalorienkiller, da über einen Zeitraum von 50 Minuten bei mittlerer Intensität große Muskelgruppen bewegt werden.

### TRX

Beim TRX trainiert man mit einem nicht elastischen Gurtschlingensystem, das an der Decke befestigt ist. Man benutzt ausschließlich sein eigenes Körpergewicht und die Schwerkraft als Trainingswiderstand, sowohl im Stehen als auch im Liegen. Durch die ständige Bewegung der Gurte während des Trainings werden vor allem auch die kleinen gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese Instabilität kommt es zu wesentlich höheren Trainingsreizen auch auf die großen Muskelketten.

### Yoga

Yoga wurde über viele Jahrtausende in Indien entwickelt. Yoga bedeutet den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch verschiedene körperliche Übungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Meditation wird die Konzentration auf den eigenen Körper und Geist gelenkt. Alle Yoga Übungen basieren auf Dehnung, Entspannung und Verbesserung der Blutzirkulation. Die Wirbelsäule wird ständig gestreckt und Rückenmuskulatur aufgebaut. Gezielte Atemübungen bringen die Lebensenergie wieder zum Fließen. Zusätzlich fordern die Übungen das Konzentrationsvermögen und emotionale Ausgeglichenheit. Yoga fördert daher die körperliche Gesundheit mit der ausgezeichneten präventiven Wirkung für Rücken, Skelettmuskulatur, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen sowie Stressregulation.



PhysioPoint  
Hauger

# Kursplan Herbst 2021

PhysioPoint Hauger  
Franz-Sales-Str. 23  
77977 Rust

Tel. 07822 / 433 599 - 0  
Fax 07822 / 433 599 - 1

info@PhysioPoint-Hauger.de  
[www.PhysioPoint-Hauger.de](http://www.PhysioPoint-Hauger.de)  
[www.facebook.com/PhysioPointHauger](https://www.facebook.com/PhysioPointHauger)