

# Kursplan

gültig ab 15.04.19



**Daniel Stumpf**  
Praxis für Ergotherapie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Rehasport 9:00 – 9:45	Rehasport 9:00 – 9:45	Body Power 9:00 – 9:45	Rehasport 10:15 – 11:00	Bump It 9:00 – 9:45	Bump It 11:00 – 12:00
Dr. Wolff Rückenzirkel 10:00 – 10:45		Wirbelsäulengymnastik 10:00 – 10:45			Step 12:00 – 13:00
Aqua-Reha 13:45 – 14:30					
		Relax & Balance 17:00 – 17:45	Rehasport 17:15 – 18:00	Rehasport 17:00 – 17:45	
Dr. Wolff Rückenzirkel 18:00 – 18:45			Aqua-Reha 17:30 – 18:15		
Power Step 18:00 – 18:45	Bump It 18:00 – 18:45	Piloxing 18:00 – 18:45	Zumba Step 18:00 – 19:00	Body Power 18:00 – 18:45	
Body Mix 18:45 – 19:45	Pilates 18:45 – 19:30	Indoor Cycling 18:45 – 19:45	Aquajogging 18:15 – 19:00		
Indoor Cycling 19:45 – 20:45		Rehasport 19:45 – 20:30	Rehasport 19:00 – 19:45		

- Rehasport
- Kraftkurse
- Ausdauerkurse
- Gesundheitskurse
- Entspannungskurse

# Kursangebot



## **Aquajogging**

Trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Mit fetziger Musik und einer Schwimmweste trainiert man gelenkschonend auch die Koordination.

## **Body Mix**

Elemente aus Step, BBP, Zirkel, Boxen, Herz-Kreislauf und Kraft > Ganzkörpertraining

## **Body Power**

Zielgerichtetes Krafttraining und Training des Herz-Kreislaufsystems.

## **Bump it**

Ganzkörpertraining (Langhantel) mit gezielten Übungen auf alle Hauptmuskelgruppen.

## **Dr. Wolff Rückenzirkel**

Vorbeugendes Kräftigungstraining der haltungsstabilisierenden Muskulatur. Diese Geräteserie bildet als Rückenzirkel eine selbstständige Einheit.

## **Indoor Cycling**

Dieses Training ist sehr gut für das Herz-Kreislaufsystem und natürlich für die Kraftausdauer.

## **Pilates**

Gezielte Atemtechnik und sanftes, aber überaus wirkungsvolles, Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

## **Piloxing**

HIIT Training mit Pilates, Box und Tanzelementen zur Stärkung des Herzkreislaufsystems. Geeignet für jedes Alter.

## **Power Step**

Training für das Herz-Kreislaufsystem. Auf dem Step werden verschiedene Schrittkombinationen ausgeführt.

## **Relax & Balance**

Durch verschiedene Übungen und Dehnungen verhelfen wir dem Körper zur Entspannung.

## **Rehasport/Aqua Reha**

Verordnung auf Rezept. Trainiert ganzheitlich die tief liegende, autochthone, aufrichtende Muskulatur des gesamten Körpers.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Gymnastik, welche der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen dient.

## **Zumba Step**

Variantenreiches Ausdauertraining mit Choreografien auf dem Step.

[www.lavita-gesundheit.de](http://www.lavita-gesundheit.de)



Facebook:  
LaVita Gesundheitszentrum