

Sportmeile Kursbeschreibung

Kraft & Styling

Bodystyling:

Ein effektives Ganzkörpertraining zu fetziger Musik, die dem verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

Funktional Workout:

Ein abwechslungsreiches, funktionelles Gruppentraining.

DeepWork:

DeepWork ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus 5 Elementen und voller Energie!

Power Body:

Power Body ist ein Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.

Bauch Ex:

30 min. Power Workout für Bauch und Rumpfmuskulatur.

Power Plate:

20 min. betreutes Training auf der Power Plate.

Ausdauer & Fettverbrennung

Total Body Condition:

Einzigartiges Tanzfitnessprogramm, bei dem zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen Bewegungen aus Fitnessprogrammen mit Tanz simuliert werden.

Power Step:

Power Step ist ein energetisches Step Workout, das befreit und belebt.

Zumba:

Tanzen, schwitzen den Rhythmus spüren. Tanzfitnessprogramm, bei dem zu lateinamerikanischen Rhythmen Bewegungen aus Fitnessprogrammen mit Tanz simuliert werden.

Cardio Intervall :

Ausdauer- und Koordinationstraining.

Körper & Seele

Pilates:

Effektives Ganzkörpertraining kräftigt die tiefer liegende Rumpfmuskulatur und verbessert die Körperhaltung.

Aktiver Rücken:

Gezielte Kräftigung der Skelettmuskulatur, um Rückenbeschwerden zu lindern oder erst gar nicht entstehen zu lassen.

Faszien Training:

Verspannungen lösen, Beweglichkeit verbessern, Bindegewebsverklebungen werden abgebaut und die Blutzirkulation angeregt.

Reha Sport

Die 5 Schritte zur Teilnahme am Reha Sport

1. Chronische Beschwerden

Wenn körperliche Beschwerden vorhanden sind, kann Ihnen Ihr Arzt eine Verordnung über Reha Sport ausstellen.

2. Arztbesuch

Wenn Ihr Arzt den Reha Sport befürwortet, stellt er Ihnen die Verordnung 56 dafür aus. Sein Heilmittelbudget wird dadurch nicht belastet.

3. Verordnung über Reha Sport

Diese Verordnung 56 muss vor der Teilnahme am Reha Sport von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden!

4. Terminvereinbarung

Wenn die Verordnung durch Ihre Krankenkasse vorliegt, vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin bei der Sportmeile. Hier erfahren Sie dann die freien Termine und was zu beachten ist.

5. Teilnahme am Reha Sport

Mitmachen kann jeder, egal ob gesetzlich oder privat versichert. Auch wer keine Verordnung hat, kann am Reha Sport teilnehmen!

Reha Sport bei uns:

- Feste Gruppentermine
- Zertifizierte Übungsleiter
- Max. 15 Teilnehmer
- Vorgegebene Kurszeiten

