



TELEFON:
07021 2424

MAIL:
INFO@SLSPORTS.DE

WHAT'S APP:
01573 4845596

KURSE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	8:30 – 9:30 FIT MIX			8:00 – 8:45 REHA SPORT		
9:30 – 10:15 REHA SPORT		9:30–10:30 STARKER RÜCKEN		9:00 – 9:45 REHA SPORT		
10:30 – 11:15 REHA SPORT	16:30 – 17:00 §20 FIVE					
	17:00–17:30 §20 FIVE			16:00 – 16:45 REHA SPORT		
	17:15 – 18:00 REHA SPORT	17:00 – 17:45 REHA SPORT		17:00 – 17:45 REHA SPORT		
17:30 – 18:15 FUNCTIONAL WORKOUT	18:15 – 19:00 REHA SPORT	18:00 – 18:45 STARKER RÜCKEN	17:30 – 18:15 REHA SPORT			
18:30 – 19:30 FIT MIX	19:15 – 20:30 VINYASA YOGA	19:00 – 19:45 STARKER RÜCKEN		17:00 – 17:30 §20 FIVE		
				17:30 – 18:00 §20 FIVE		

GÜLTIG AB:
01. 07. 2021





FUNCTIONAL WORKOUT

Ist athletisch, simpel, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein intensives Trainingskonzept, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert werden. Geeignet für alle Menschen ohne gesundheitliche Einschränkungen.

FIT MIX

Dieser einzigartige Mix aus den Elementen Ausdauer, Kräftigung und Beweglichkeit bietet ein vielfältiges Training in der Gruppe, welches für alle geeignet ist.

VINYASA YOGA

Energie tanken und den Geist stärken! Mit speziellen Körperübungen, Atemübungen und Meditationstechniken werden verschiedene Funktionskreise im menschlichen Organismus angesprochen und harmonisiert. Im Vinyasa Yoga verbinden wir Körperbewegung und Atem, wodurch sich ein beständiger Flow ergibt. Dieser Stil ist sowohl fordernd und kräftigend, als auch heilsam und meditativ.

STARKER RÜCKEN

Die Wirbelsäule spielt in unserem Bewegungsapparat eine zentrale Rolle. Sie ist sowohl ein Bewegungsorgan, als auch eine sehr feste und stabile Struktur. Um eine gute Funktion zu erreichen, müssen Arm- und Beingelenke optimal an den Rumpf angebunden und in koordinierter Synergie bewegt werden. Gezielte Übungen, die die besonderen Bedürfnisse der Wirbelsäule berücksichtigen, schaffen einen durch und durch starken Rücken!

§20 FIVE

Mit dem außergewöhnlichen five-Geräteparcours wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden verändern. Auch bei akuten Schmerzen kann five angewendet werden. Nach 8 Teilnahmen an diesem Kurs übernimmt die Krankenkasse 75% bis 100% der Kosten pro Person (gesetzliche Krankenkassen sind zur Bezuschussung verpflichtet).

REHA SPORT

Die Teilnahme ist nur mit einem aktuellen und bewilligten Rehabilitationssport-Rezept (Formular 56) möglich. Dieses wird vom Hausarzt ausgestellt und von der Krankenkasse bewilligt.

ÖFFNUNGSZEITEN

FÜR UNSERE MITGLIEDER:

Montag – Freitag
6.00 - 22.00 Uhr
Samstag + Sonntag
6.00 - 20.00 Uhr

SERVICE ZEITEN:

Montag – Freitag
8.30 – 12.30 Uhr
15.30 – 20.30 Uhr
Sonntag
9.00 – 13.00 Uhr

