


# Kursplan 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurse am Morgen	08.30 – 09.30 Uhr <b>Rückenkräftigung</b> Christian K1 	09.00 – 10.00 Uhr <b>Tai Chi</b> Jutta K1	09.00 – 10.00 Uhr <b>Tabata-HIIT</b> Jördis K1	09.00 – 10.00 Uhr <b>Yoga</b> Simone K1	08.00 – 09.00 Uhr <b>Pilates (Mittelstufe)</b> Simone K1
	09.30 – 10.30 Uhr <b>Power-Zirkel</b> Orkun K1	10.15 – 11.00 Uhr <b>Rumpfkraftigung</b> Sabrina K1	10.00 – 11.00 Uhr <b>Glücksritter</b> Stefan K1	10.00 – 11.00 Uhr <b>Kopfzündung</b> Angelika K1	09.00 – 10.00 Uhr <b>Pilates (Anfänger)</b> Simone K1
	10.30 – 11.30 Uhr <b>Beckenbodenkräftigung</b> Birgit K1				10.00 – 11.00 Uhr <b>Schulter-Nacken-Kräftigung</b> Julia K1 
Kurse am Abend	18.00 – 19.00 Uhr <b>Schulter-Nacken-Entspannung</b> Cathrin K1	17.00 – 18.00 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dominik K1	17.00 – 18.00 Uhr <b>Qi Gong</b> Jutta K1	18.00 – 19.00 Uhr <b>Rückenkräftigung mit Herz</b> Paul B. K1 	17.00 – 18.00 Uhr <b>Zumba</b> Marija K1
	18.30 – 19.00 Uhr <b>Bauch Intensiv</b> Ronja K4	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga</b> Lena K1	18.00 – 19.00 Uhr <b>Power-Workout</b> Ronja K1	19.00 – 20.00 Uhr <b>Sling-Training</b> Ramona K1	
	19.00 – 20.00 Uhr <b>Rückenkräftigung</b> Lisa-Marie K1 		19.00 – 20.15 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Lisa-Marie K1	19.00 – 20.00 Uhr <b>Meditation &amp; Entspannung</b> Angelika K4	

**Schulter- Nacken-Kräftigung**

Die Kombination aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen kann vorbeugend gegen Verspannungen wirken, sowie zu einer Stärkung der Brust- und Halswirbelsäule beitragen.

**Rückenkräftigung**

Der ganzheitliche Ansatz zur Gesunderhaltung des Rückens umfasst gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltungsübungen zur Förderung einer gesunden Körperhaltung.

**Rückenkräftigung mit Herz**

Gezielte Übungen sollen den Rücken kräftigen und stabilisieren. Über aktive Intervalle im höheren Pulsbereich wird zusätzlich das Herzkreislaufsystem angeregt.

**Rumpfkraftigung**

Ein vielseitiger Mix aus Krafttraining, Mobilisation und Stabilisation der Rumpfmuskulatur, welcher neben der Bauch- und Rückenmuskulatur auch die Muskeln um die Hüften anspricht und so zu einer verbesserten Körperhaltung verhelfen kann.

**Beckenbodenkräftigung**

Übungen zur Verbesserung der Körpermitte, die Förderung einer gesunden Haltung und das Vorbeugen von Beschwerden, stehen neben den Grundlagen der Beckenbodenfunktion, sowie dem Zusammenhang von Atmung und Entspannung im Fokus.

**Power-Workout**

Ein intensives und abwechslungsreiches Workout, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination vereint. Vielseitiges Training mit Kleingeräten und funktionellen Trainingseinheiten für den gesamten Körper.

**Tabata-HIIT**

Das Workout besteht aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Durch die Intervallbelastung wird das Herz-Kreislaufsystem intensiv angeregt und gleichzeitig Kraft und Ausdauer trainiert.

**Pilates**

Eine Trainingsmethode zur Verbesserung der Flexibilität und Stabilität der Muskulatur durch gezielte Übungen, die auf sanften Bewegungen und bewusster Atmung basieren.

**Bauch Intensiv**

Gezielte und funktionelle Übungen fördern eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur.

**Ganzkörperkräftigung**

Eine Kombination aus Ausdauer, Kraftübungen und funktionellen Bewegungen sorgt für ein effektives Training, das den gesamten Körper stärkt.

**Sling-Training**

Ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Schlingentrainer, bei dem das eigene Körpergewicht genutzt wird um die Kraft, Stabilität und Ausdauer zu verbessern.

**Power-Zirkel**

Ob Intervalltraining, Kräftigungsübungen in Zirkelformation oder ein Training auf der Matte – kombiniert werden Kraft, Ausdauer und Koordination.

**Zumba**

Ein Tanz-Fitness-Workout, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Zumba verbindet Aerobic mit internationalen sowie lateinamerikanischen Tänzen.

**Meditation & Entspannung**

Im Vordergrund stehen die Grundlagen der Meditation und die Fähigkeit zu entspannen. Geführte Meditationen, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen u.v.m.

**Schulter-Nacken-Entspannung**

Lockerungsübungen der Muskulatur, das Vorbeugen von Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnübungen stehen hier im Vordergrund.

**Qi Gong**

Qi Gong Übungen zählen zu den ältesten Heil- und Kräftigungsmethoden Chinas. Durch konzentrierte Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird das Qi angeregt und harmonisiert.

**Tai Chi**

Eine alte chinesische Bewegungskunst die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.

QR-Code  
Kursanmeldung:

**Yoga**

Eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen verhelfen zu mehr Flexibilität, Kraft und einer inneren Ausgeglichenheit.

**Vinyasa Yoga**

Die Asanas werden in fließenden und dynamischen Bewegungen aneinandergereiht. Der kontinuierliche Wechsel zwischen den Körperübungen vereint Kraft, Flexibilität und Ausdauer, während der Geist zur Ruhe kommt.

**Kopfzündung**

Übungen mit spielerischen Elementen bringen das Gehirn in Bewegung. Ein Training zur Förderung der Konzentration, zur Steigerung der Gehirnleistung, Erhöhung der Stressresistenz u.v.m.

**Glücksritter**

Dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf der Schmerzreduktion kombiniert mit einer gesteigerten Körperwahrnehmung. Die Verbesserung der muskulären Balance und das Durchbewegen aller Gelenke macht einen wahrhaftigen Glücksritter aus.

**Gültig für das Jahr 2025** (Von Ende Juli bis Mitte September gilt ein separater Plan)



**ZPP-Kurse:** Alle markierten Kurse sind für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zertifiziert. **Bezuschussungszeiträume:** 13.01.2025 - 21.03.2025  
24.03.2025 - 06.06.2025  
29.09.2025 - 12.12.2025

**Kursräume und Teilnehmeranzahl:**

Kursteilnehmeranzahl K4 (K4 = Kursraum 4 (3. OG)): 12  
Kursteilnehmeranzahl K1 (K1 = Kursraum 1 (4. OG)): 22

Der Treffpunkt für die Kurse im K1 ist im Treppenhaus im 4. OG.  
Kurse finden ab min. 4 Teilnehmer/innen statt.

**Anmeldung:** Wir bitten um eine Anmeldung innerhalb von 6 Tagen vor Kursbeginn.

Telefonisch: 0711 - 13 53 20 - 37

Persönlich: Am Bistro im 4. OG

Homepage: ([www.rehamed-stuttgart.de/Gesundheitssport/Terminvereinbarung/Kurse](http://www.rehamed-stuttgart.de/Gesundheitssport/Terminvereinbarung/Kurse))

Kurzfristige Kursänderungen werden vom rehamed-Team per Mail kommuniziert.  
Bitte überprüfen Sie vor Kursbeginn Ihr E-Mail-Postfach und stellen Sie sicher, dass Sie eine gültige E-Mail-Adresse bei uns hinterlegt haben.

**Öffnungszeiten Gesundheitssport**

Montag - Freitag: 07.00 - 21.00 Uhr

Samstag & Sonntag: 09.00 - 17.00 Uhr

**Öffnungszeiten Sauna**

Montag - Freitag: 15.30 - 20.30 Uhr

Samstag & Sonntag: 10.15 - 16.30 Uhr

Frauensauna Freitag: 15.00 - 17.00 Uhr

**Kontaktdaten**

rehamed GmbH, im Haus der Gesundheit

Stuttgarter Straße 33, 70469 Stuttgart

Telefon: 0711 - 13 53 20 - 37