

Sportplan ab 27.10.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9:00 - 10:00 Block 1					Yoga 09:00-10:30		
Infos:					Yoga ist eine alte indische Philosophie. Das Hauptziel beim Yoga ist es, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungenden Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen		
10:45 - 11:45 Block 2	Tagesklinik Gruppe 1	Sportmotorischer Test	Functional Training	Trimm dich Pfad 10:00-12:00	Krafttraining (Trainingsplan)	Ausdauertraining: Walking/Jogging/Nordic Walking	Functional Training
Infos:	Funktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Eingangs- und Ausgagnsdiagnostik zur Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Getestet werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.	Kräftigung, Mobilisation und Dehnung aller Muskulaturen, Verbesserung der Körperhaltung und Korrdination. Ein wichtiges Grundlagentraining!	Das "Fitnessstudio unter freiem Himmel" bietet eine Mischung aus Laufstrecke (Ausdauertraining) und verschiedenen Stationen w.z.B. Klimmzugstangen oder Baumstammheben	Auf Wunsch erstellen wir in dieser Zeit mit Ihnen gemeinsam einen individuellen Trainingsplan für den Fitnessraum	Jogging, Walking oder Nordic Walking auf der Finnbahn (700 Meter), mit Aufwärm-phase, Dehnung und Hilfestellungen. Auch Herzfrequenzmessung möglich. Für jedermann geeignet!	Kräftigung, Mobilisation und Dehnung aller Muskulaturen, Verbesserung der Körperhaltung und Korrdination. Ein wichtiges Grundlagentraining!
13:15 - 14:45 Block 3	Tagesklinik Gruppe 2 ab 14 Uhr	Best Ager Functional Training 14:00-14:45	Sport- Infogruppe			Tischtennis	Samstagsangebot 1 13.45-15:00 Uhr
Infos:	Funktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Moderates Ganzkörpertraining mit Fokus auf Gelenkbeweglichkeit, Körperwahrnehmung und Gleichgewichtssinn.	Für neue Patienten: Vorstellung der Mitarbeiter, Vorstellung des Programms, Sporttheorie, Eintragung in die Therapiepläne und Krafraumeinweisung (Sportpass)			Tischtennis im Funktionsraum. Je nach Teilnehmerzahl werden Turniere gespielt auf zwei Tischtennisplatten.	Wird einige Tage vorher ausgehangen
15:00 - 16:00 Block 4	Fitness-Boxen	Faszientraining	Ausdauer training	Crossfit	Rücken Fit	Fußball	Samstagsangebot 2 15.00-16:00 Uhr Wird einige Tage vorher ausgehangen
Infos:	Intensivste Ausdauerinheit im Reha Centrum: Tempowechselläufe, Treppenhaustaining, Seilspringen, Schattenboxen, Sandsack! Mehrwöchiges Ausdauertraining im Vorfeld empfohlen!	Stärkung des Bindegewebes, bessere Elastizität und Beweglichkeit, Vorbeugen und lindern von Rückenschmerzen. Wir dehnen, tonisieren, und beleben die Faszien.	Jogging, Walking oder Nordic Walking auf der Finnbahn (700 Meter), mit Aufwärm-phase, Dehnung und Hilfestellungen. Auch Herzfrequenzmessung möglich. Für jedermann geeignet!	Crossfit ist ein hocheffizientes Training für den ganzen Körper; eine Mischung aus Gewichtheben, Eigengewichtsübungen und intensiven Ausdauerdisziplinen. Das Training, vergleichbar mit dem Fitness-Drill in der Armee, ist kurz, dafür aber sehr intensiv.	Basierend auf dem Bewegungskonzept <i>movedo</i> : Sinnvolle Kombination von Original-Übungen aus Yoga, Pilates, Qi Gong, Rückentraining, Meridiandehnung & Entspannung. Zur Verbesserung der Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Dehnung, Koordination und Entspannungsfähigkeit.	Fußball in der Sporthalle. Gemeinsames Aufwärmen, Pass-, Dribbling- und Torschußübungen und ein Abschlusspiel. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	
16:15-17:30 Block 5	Badminton	Schwimmen+ Wasserball 15:00-17:00 Uhr	Volleyball	Slingtraining	Fußball		
Infos:	Badminton, sowohl im Einzel als auch Doppel auf bis zu neun Spielfeldern. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	Anmeldungen immer Dienstags um 10:35 Uhr im Sportbüro! Unsere Zeiten im Ote Hallenbad in Tenever: 16:00-16:30 Uhr: Schwimmen im Tiefbecken. 16:30-16:45 Uhr: Wasserball im Flachbecken (freiwillig)	Großes Volleyballspiel in der Sporthalle. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	Angeleitetes Training an den Sling Trainern. Das Slingtraining kann maßgeblich zur Stärkung des Rumpfes und zur Stabilisierung aller Körperbereiche beitragen. Ein tolles funktionelles Kraft- und Koordinationstraining.			

Die verschiedenen Farben stehen für die fünf motorischen Grundfähigkeiten:

Ausdauer

Kraft

Beweglichkeit

Schnelligkeit

Koordination

&

Entspannung

Für weitere Informationen oder Fragen sprechen Sie uns an!!! Unser Büro ist im Haus D, 1. Stock, hinten im Krafraum.