

# Sportplan ab 2016

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 10:00 Block 1	<b>Ausdauertraining:</b> Walking/Jogging/Nordic Walking	<b>Funktionsgymnastik</b>	<b>Ausdauertraining:</b> Walking/Jogging/Nordic Walking	<b>Ausdauertraining:</b> Walking/Jogging/Nordic Walking	<b>Funktionsgymnastik</b>	
<b>Infos:</b>	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!	Jogging, Walking oder Nordic Walking auf der Finnbahn (700 Meter), mit Aufwärm-phase, Dehnung und Hilfestellungen. Auch Herzfrequenzmessung möglich. Für jedermann geeignet!	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!	
10:45 - 11:45 Block 2	<b>Tagesklinik Gruppe 1</b>	<b>Krafttraining</b>	<b>Sport- Infogruppe</b>	<b>Krafttraining</b>	<b>Krafttraining / Tagesklinik</b>	<b>Samstagsangebot 1</b> 11.00-13.00 Uhr Wechselndes Angebot. Wird einige Tage vorher ausgehangen
<b>Infos:</b>	Funktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Begleitetes Krafttraining an Geräten, Einweisungen, Erstellung von Trainingsplänen	Für neue Patienten: Vorstellung der Mitarbeiter, Vorstellung des Programms, Sporttheorie, Eintragung in die Therapiepläne und Krafraumeinweisung (Sportpass)	Begleitetes Krafttraining an Geräten, Einweisungen, Erstellung von Trainingsplänen	Begleitetes Krafttraining an Geräten, Einweisungen, Erstellung von Trainingsplänen	
14:00 - 15:00 Block 3	<b>Tagesklinik Gruppe 2</b>	<b>Krafttraining für Frauen</b>	<b>Luna Yoga</b>	<b>HIT &amp; Kraft Cardio Workout</b>	<b>Tischtennis</b>	<b>Samstagsangebot 2</b> 13.30-17.00 Uhr Angebot in der Sporthalle Wird einige Tage vorher ausgehangen
<b>Infos:</b>	Funktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Begleitetes Krafttraining an Geräten, Einweisungen, Erstellung von Trainingsplänen. In dieser Zeit ist der Krafraum eine Männerfreie Zone!	Yoga für Frauen. Ein sanfter Weg zu mehr Lebenskraft. Von 14:15-15:00 Uhr	Gemeinsames intensives Krafttraining im Krafraum. Immer im Wechsel mit "HIT" (High Intensive Training) für Maximalkraft und "Kraft Cardio" für Kraftausdauer.	Tischtennis im Funktionsraum. Je nach Teilnehmerzahl in verschieer Form: Rundlauf, Doppel, Einzel.	
15:15 - 16:15 Block 4	<b>Qi Gong</b>	<b>Fitness-Boxen</b>	<b>Funktionsgymnastik</b>	<b>Rücken Fit</b>	<b>Hallenfußball</b>	
<b>Infos:</b>	Training für Körper, Geist, Seele. Langsam ausgeführte Bewegungen, die den Kreislauf regulieren, Muskelverspannungen lösen und die Lebensenergie, das Qi, ausgleichen und stärken. Von 15:15-16:00 Uhr	Intensivste Ausdauerinheit im Reha Centrum: Tempowechselläufe, Treppenhaustaining, Seilspringen, Schattenboxen, Sandsack! Mehrwöchiges Ausdauertraining im Vorfeld empfohlen!	Kräftigung, Mobilisation und Dehnung aller Muskulaturen, Verbesserung der Körperhaltung und Korrdination. Ein wichtiges Grundlagentraining!	Ziel ist es, zum einen mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern und zum anderen ein rückengerechtes Verhalten zu vermitteln.	Fußball in der Sporthalle. Gemeinsames Aufwärmen, Pass-, Dribbling- und Torschußübungen und ein Abschlussspiel. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	
16:30-17:30 Block 5	<b>Hallensport-Mix</b>	<b>Schwimmen+ Wasserball</b> 16:00-18:00 Uhr	<b>Volleyball</b>	<b>Tanz-Fitness</b>	<b>Hallenfußball</b>	
<b>Infos:</b>	Im Wechsel werden Badminton, Basketball, Volleyball, Trampolinspringen und andere Hallenspiele angeboten. Dieses wird immer am jeweiligen Tag bekannt gegeben. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung.	Unsere Zeiten im Ote Hallenbad in Tenever: 16:15-16:45 Uhr: Wasserball im Flachbecken (freiwillig), 16:45-17:30 Uhr: Schwimmen im Tiefbecken.	Großes Volleyballspiel in der Sporthalle. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	Einfach zu erlernende Tanzbewegungen auf der Basis von Aerobics zu passender Musik. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Workout, ideal zur Konditionsverbesserung sowie zur Fettverbrennung und Muskelaufbau.		

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.