

Kursplan OSC Sportwelt Rheinhausen

Montag				Dienstag				Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag			
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 1			
RückenFit Anja 09:00-09:45				Reha Ortho Uljana 08:00-08:45		Reha Ortho Sarah 08:00-08:45				Reha Ortho Isa 07:45-08:30					Reha Ortho Christel 08:00-08:45						
				Reha Ortho Uljana 08:45-09:30	Reha Herz Christel 09:00-10:00	Reha Fit Margitta 09:00-09:45	Reha Ortho Sarah 09:00-09:45	Yoga Friederike 08:30-10:00		Reha Ortho Sarah 09:00-09:45	Reha Ortho Anja 09:00-09:45				Reha Ortho Christel 09:00-09:45						
				Reha Ortho Uljana 09:30-10:15						Reha Ortho Sarah 10:00-10:45					Reha Ortho Christel 09:00-09:45						
				RückenFit Anja 10:00-10:45	Reha Ortho Susanne 10:00-10:45	Reha Herz Christel 10:15-11:15	Fit am Morgen Astrid 10:15-11:00	Reha Ortho Isa 10:00-10:45	Body in Balance Margitta 10:15-11:00						Reha Ortho Christel 10:00-10:45		Piloxing Sabine 10:00-10:50				
				Reha Ortho Anja 10:45-11:30		Reha Ortho Susanne 11:00-11:45	Reha Herz Christel 10:30-11:30			Reha Ortho Margitta 11:15-12:00	Reha Neuro Nelli 11:30-12:15	Progressive Muskelent. Petra 11:30-12:30			Reha Ortho Elke 10:15-11:00	Pilates Birgit 10:15-11:00	Reha Ortho Astrid 10:15-11:00	Jumping/ Jumping Health 10:30-11:30			
				Reha Ortho Anja 11:30-12:15						Reha Ortho Margitta 12:15-13:00	Reha Ortho Souad 12:30-13:15				Reha Ortho Anja 12:00-12:45						
				Reha Ortho Anja 12:30-13:15						Reha Ortho Lara 15:00-15:45	Reha Lunge Claudia 15:00-15:45				Reha Ortho Anja 14:15-15:00						
										Reha Ortho Isa 15:15-16:00					Reha Ortho Anja 14:45-15:30						
										Reha Ortho Lara 16:00-16:45	Reha Ortho Isa 16:00-16:45	BrainGym Marika 16:00-16:45	Reha Krebs Susanne 16:00-16:45	Reha Ortho Anja 16:00-16:45		Reha Ortho Anja 14:45-15:30					
										Reha Lunge Claudia 16:00-16:45					Reha Ortho Anja 14:45-15:30						
ZUMBA Justyna 17:30-18:15				Rücken & Bauch Alicia 17:30-18:15		Reha Ortho Anja 17:00-17:45		BodyBurner Lara 17:00-17:45		Meditation & Reiki Nadja 17:00-18:00		Cycling Dennis 17:00-17:55	Reha Ortho Anja 17:00-17:45		WS-Workout Astrid 17:00-17:45	WS-Gym Anja 16:45-17:45	Dance / Bodega Nicola 16:45-17:30				
				Reha Ortho Anja 18:00-18:45						QiGong Thomas 18:00-18:45	ZUMBA Sarah/ Romina 18:00-18:45	Feldenkrais Anja 18:00-18:45			Reha Ortho Isa 17:00-17:45	ZUMBA Justyna 17:00-17:45	PlayStore				
				Jumping Alicia 18:30-19:15	Reha Ortho Barbara 18:30-19:15					Reha Ortho Anja 18:00-18:45					Reha Ortho Isa 17:00-17:45		Kontakt: Sportwelt 02065-68 78 400				
										BodyPower Astrid 18:00-18:45	B.O.P. Lucia 18:00-18:45				BodyPower Astrid 18:00-18:45	ZUMBA Anke 18:00-19:00	Functional Step Sabine 18:00-18:45 2x im Monat				
										Reha Ortho Anja 18:15-19:00					Reha Ortho Isa 18:00-18:45	Rücken 3D & FaszienFit Sylvia 18:00-18:45					
										WS-Workout Astrid 19:00-19:45	Yoga Steffi 18:55-19:55	Pilates Anja 19:00-19:45	Reha Ortho Zaya 19:00-19:45	Jumping Claudia 19:00-19:45	WS-Gym Anja 19:00-19:45	Pilates Birgit 19:00-19:45	WS-Workout Astrid 19:00-19:45	Reha Ortho Isa 19:00-19:45	Jumping/ Booty 19:00-19:45		
															WS-Workout Astrid 20:00-20:45	Fit-Mix Saskia 19:15-20:45					
19:30-20:15 Uhr Functional Fitness / Thomas				19:15-20:00 Uhr Functional Fitness / Max & Passi										19:45-20:30 Uhr Functional Fitness / Nico			09:00-10:00 Uhr Nordic Walking/ Astrid Treffpunkt Parkplatz Töpperbad				
Body & Mind-Kurse				Rehakurse				Tanzkurse			Fitnesskurse			Powerkurse			Stand 01-26				

Zu den Kursen ist weiterhin eine Online-Anmeldung über MySports nötig!

Die MySports – APP schon probiert?



AppStore



PlayStore

Kontakt:
Sportwelt
02065-68 78 400
Kontakt:
Rehalsport
02065-68 78 406

Kursplan OSC Sportwelt Rheinhausem

Entspannung	Feldenkrais®		Progressive Muskelentspannung		Reiki & Meditation		QiGong		Entspannung nach Jacobsen		Meditation		ZENbo Balance®						
	Der Fokus liegt auf der Körperwahrnehmung mit kleinen Bewegungen und hat das Ziel unbewusste fehlerhafte Alltagsbewegungen mittelfristig zu korrigieren und zum Ursprung zurück zu kehren.		Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.		Reiki ist eine sehr alte, natürliche Entspannungsmethode, die zur Harmonisierung des Energiehaushaltes führt. In einer entspannten Haltung lassen wir Reiki fließen und tanken so Kraft für unseren Alltag.		Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.		Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die Entspannungseinheit endet mit einer Fantasiereise.		Mithilfe von Konzentrationsübungen wird eine tiefe Entspannung und ein verändertes Bewusstseinszustand erreicht, der die Stille, innere Leere und das Freisein von jeglichen Gedanken zulässt.		Ist ein sanftes Bewegungstraining, bei dem Entspannung und Meditation in Bewegung stattfinden. Durch Balance und bewusste Körperwahrnehmung wird das Stresslevel abgebaut.						
	Montag Mittwoch	16:00 Uhr 18:00 Uhr	Dienstag Donnerstag	11:30 Uhr 10:30 Uhr	Dienstag	17:00 Uhr	Dienstag	18:00 Uhr	Donnerstag	11:15 Uhr	Freitag	10:30 Uhr	Freitag	09:00 Uhr					
Body & Mind	Body in Balance		Pilates		Yoga		Special bei Sylvia									BODEGA reflow®			
	Ein Ganzkörpertraining mit fließenden Yogaelementen zur primären Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.		Ein Ganzkörpertraining für mehr Balance und Beweglichkeit, bei dem besonders die Körpermitte gestärkt und stabilisiert wird. Aber auch die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration werden verbessert.		Die klassischen Yogaübungen verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft und wirken ganzheitlich auf die Körperstrukturen und aktivieren den Energiefluss.		Cardio-Aerobic: Im Fokus steht hier das Herzkreislauf-Training, das mit einfachen Aerobic-Schritten trainiert wird. Aroha®: Es ist ein Ausdauertraining im ¾ Takt mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, inspiriert vom Haka, Kung Fu und Taiji. Yogilates: Hier werden Elemente aus dem körperstraffenden und rückenstärkenden Pilates und dem entspannenden Yoga kombiniert. YinYoga: YinYoga zeichnet sich insbesondere durch Übungen aus, die ohne den aktiven und kraftvollen Einsatz der Muskeln erfolgen. Die Stärke liegt in der Zeit, da man über mehrere Minuten in den einzelnen Positionen verweilt.									BrainGym®			
Fitness	Dienstag	10:15 Uhr	Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag	19:00 Uhr & 20:00 Uhr 19:00 Uhr 11:00 Uhr & 19:00 Uhr 09:15 Uhr & 10:15 Uhr	Montag Dienstag Mittwoch	10:30 Uhr & 19:30 Uhr 08:30 Uhr & 18:55 Uhr 09:30 Uhr	Freitag	17:00 Uhr									Freitag 16:45 Uhr 14-tägig	Dienstag 16:00 Uhr	
	Donnerstag Freitag	11:30 Uhr 09:00 Uhr & 18:00 Uhr	Montag Dienstag Mittwoch	09:00 Uhr & 10:00 Uhr 17:30 Uhr 09:00 Uhr 09:00 Uhr	Mittwoch Donnerstag	19:00 Uhr 16:45 Uhr	Dienstag Donnerstag	19:00 Uhr 17:00 Uhr & 19:00 Uhr & 20:00 Uhr	Dienstag	10:15 Uhr	Dienstag Donnerstag	17:00 Uhr & 18:00 Uhr 18:00 Uhr	Montag Freitag	16:30 Uhr 16:00 Uhr	Samstag	11:00 Uhr	Sonntag (2x im Monat)	10:30 Uhr	
Tanz	Zumba®		Zumba® Gold		Salsa Suelta		Dance											Gartenstr. 9 47226 Duisburg	
	Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche und kalorienverbrennende Tanz-Fitness-Party.		ZUMBA Gold enthält einfache Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Die Intensität ist geringer als in normalen ZUMBA Kursen.		Empfehlung: Für Einsteiger		Ein Tanz-Fitness-Programm ohne Partner, bei dem verschiedene Grundschritte, kleine Schritt-Kombinationen und ganze Choreographien vermittelt werden. Dabei werden neben Salsa auch Elemente des Mambo, Chachas, Reggaeton und vieles mehr mit eingebracht.												
Power	Montag Mittwoch Donnerstag Freitag Sonntag	17:30 Uhr 18:00 Uhr 18:00 Uhr 17:00 Uhr 09:30 Uhr	Donnerstag	09:00 Uhr	Samstag	12:00 Uhr	Freitag (14-tägig)	16:45 Uhr											
	2 x im Monat																		