

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
		Reha Ortho Uljana 08:00-08:45			Reha Ortho Sarah 08:00-08:45					Reha Ortho Isa 07:45-08:30		Reha Ortho Uljana 08:00-08:45			Reha Ortho Christel 08:00-08:45			
RückenFit Anja 09:00-09:45		Reha Ortho Uljana 08:45-09:30	Reha Herz Christel 09:00-10:00	RückenFit Margitta 09:00-09:45	Reha Ortho Sarah 09:00-09:45	Yoga Friederike 08:30-10:00		RückenFit Sarah 09:00-09:45	Reha Ortho Anja 09:00-09:45	Reha Ortho Isa 08:30-09:15	ZUMBA Gold Sarah 09:00-09:45 2 x im Monat	Reha Ortho Uljana 09:00-09:45	Pilates Birgit 09:15-10:00	Rücken 3D & FaszienFit Sylvia 09:00-09:45	Reha Ortho Christel 09:00-09:45	ZENbo Balance Nadja 09:00-10:00		
		Reha Ortho Uljana 09:30-10:15								Yoga Friederike 09:30-11:00								
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 Isa 10:00-10:45	Reha Ortho Anja 10:00-10:45		Progressive Muskelentsp. Petra 10:30-11:15	Reha Ortho Elke 10:15-11:00	Pilates Birgit 10:15-11:00	Reha Ortho Astrid 10:15-11:00	Reha Ortho Christel 10:00-10:45	Meditation Nadja 10:30-12:00	Piloxing Sabine 10:00- 10:50	Jumping/ Jumping Health ☺ 10:30- 11:30
Reha Ortho Anja 10:45-11:30	Reha Ortho Susanne 11:00-11:45	Yoga Ulrike 10:30-11:30								Pilates Anja 11:00-11:45							Korce Sabine 11:00- 11:50	
Reha Ortho Anja 11:30-12:15		Reha Diabetes Christel 11:45-12:30		Reha Ortho Margitta 11:15-12:00	Reha Neuro Nelli 11:30-12:15	Progressive Muskelent. Petra 11:30-12:30		Reha Ortho Margitta 12:00-12:45		Reha Ortho Lara 11:15-12:00	Rücken-Gym. Petra 11:30-12:15	Reha Ortho Souad 11:15-12:00	Entspannung nach Jacobsen Elke 11:15-11:45	Reha Ortho Astrid 11:15-12:00			Salsa Suelta Dani 12:00- 13:00	
Reha Ortho Anja 12:30-13:15				Reha Ortho Margitta 12:15-13:00	Reha Ortho Souad 12:30-13:15													
	Reha Ortho Souad 13:00-13:45																	
	Reha Ortho Souad 14:00-14:45								Reha Ortho Anja 14:15-15:00									
				Reha Ortho Lara 15:00-15:45	Reha Lunge Claudia 15:00-15:45	Reha Ortho Isa 15:15-16:00			Reha Ortho Anja 15:15-16:00	Reha Diabetes Christel 14:45-15:30		Reha Ortho Anja 14:45-15:30		Reha Ortho Astrid 15:00-15:45				
					Reha Lunge Claudia 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 Diabetes Christel 15:45-16:30	Reha Herz Claudia 15:30-16:30	Reha Ortho Anja 15:45-16:30	Reha Ortho Isa 16:00-16:45	Reha Ortho Astrid 16:00-16:45	HulaHoop Kirsten 16:00-16:45			
	HulaHoop Kirsten 16:30-17:15	Feldenkrais Anja 16:00-16:45																
		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	Reha Ortho Isa 17:00-17:45	ZUMBA Justyna 17:00-17:45	Special bei Sylvia 17:00-17:45		Dance / Bodega Nicola 16:45-17:30	
ZUMBA Justyna 17:30-18:15	Rücken & Bauch Alicia 17:30-18:15																	
		Reha Ortho Anja 18:00-18:45		BodyPower Astrid 18:00-18:45	B.O.P. Lucia 18:00-18:45	Reha Ortho Anja 18:15-19:00	QiGong Thomas Javier 18:00-18:45	ZUMBA Sarah/ Romina 18:00-18:45	Feldenkrais Anja 18:00-18:45		BodyPower Astrid 18:00-18:45	ZUMBA Anke 18:00-19:00	Reha Ortho Isa 18:00-18:45	Rücken 3D & FaszienFit Sylvia 18:00-18:45		Functional Step Sabine 18:00-18:45 2x im Monat		
Jumping Alicia 18:30-19:15	Reha Ortho Barbara 18:30-19:15																	
		Pilates Birgit 19:00-19:45		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	Fit-Mix Saskia 19:15-20:45	Reha Ortho Isa 19:00-19:45	Jumping/ Booty ☺ 19:00-19:45				
Pound Sabine 19:30-20:30	Yoga Melissa 19:30-21:00																	
		Pilates Birgit 20:00-20:45						Reha Ortho Zaya 20:00-20:45	Step & Style Bianca 20:00-20:45		WS-Workout Astrid 20:00-20:45							
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			Stand 01-26	
Body & Mind-Kurse				Rehakurse				Tanzkurse			Fitnesskurse			Powerkurse				

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:
Rehasport
02065-68 78 406

Kursplan OSC Sportwelt Rheinhausen

Entspannung	Feldenkrais® 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. Empfehlung: Anschluss nach Reha-VO		Progressive Muskelentspannung Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.		Reiki & Meditation 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.		QiGong Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.		Entspannung nach Jacobson Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die Entspannungseinheit endet mit einer Fantasiereise.		Meditation Mithilfe von Konzentrationsübungen wird eine tiefe Entspannung und ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht, der die Stille, innere Leere und das Freisein von jeglichen Gedanken zulässt.		ZENbo Balance® 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 Ein Ganzkörpertraining mit fließenden Yogaelementen zur primären Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.		Pilates 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.		Yoga Die klassischen Yogaübungen verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft und wirken ganzheitlich auf die Körperstrukturen und aktivieren den Energiefluss.		Special bei Sylvia 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.					BODEGA reflow® Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum Fließen.		BrainGym® Brain Gym® ist ein einfaches Bewegungsprogramm zur Förderung von Konzentration, Koordination und mentaler Balance. Durch gezielte Übungen werden beide Gehirnhälften aktiviert – für mehr Fokus, innere Ruhe und Klarheit im Alltag. Für alle, die ihre geistige Fitness und Ausgeglichenheit stärken möchten.				
	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	Dienstag	16:00 Uhr		
Fitness	Funktionelle Rücken-Gym./ Rücken 3D & FaszienFit Ein Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm, bei dem das Muskel-Gelenkverhalten mit einfachen Übungen verbessert wird. Empfehlung: Anschluss nach Reha-VO		RückenFit/ Rücken & Bauch Allgemeine Fitnessseinheiten mit dem Fokus auf die Stärkung der Rückenmuskulatur. Es wird mit Kleinmaterial (z.B. Hanteln, Bälle) gearbeitet.		WS-Gym Es ist ein besonderes rücken- und gelenkschonendes Training, dass äußerst empfehlenswert bei Rückenbeschwerden und Übergewicht ist. Empfehlung: Anschluss nach Reha-VO		WS-Workout Ein Fitnesstraining für einen starken Rücken. Empfehlung: Erfahrungen im Kursport		Fit am Morgen Ein traditioneller Aerobic-Kurs mit aufbauender Choreografie.		BodyPower/ BodyBurner/ B.O.P Ein Ganzkörper-Aerobic-Training mit Hanteln, Steppern, Bällen oder Eigengewicht. Bei dem B.O.P. Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung von Oberschenkel-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.		HulaHoop HulaHoop ist ein Fitnesstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüfte gekreist wird. Beim HulaHoop Workout trainiert man insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und die Koordination.		Korce® Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Bei diesem dynamischen Workout arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht für eine starke Körpermitte.		Jumping Health® Es ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das im moderaten Tempo den gesamten Organismus stärkt. Nach dem Warm-up folgt eine Kombination aus Kraft-, Koordination-, Balance- und Stretchingübungen.	
	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® Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche und kalorienverbrennende Tanz-Fitness-Party.		Zumba® Gold 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		Salsa Suelta Ein Tanz-Fitness-Programm ohne Partner, bei dem verschiedene Grundschritte, kleine Schrittkombinationen und ganze Choreographien vermittelt werden. Dabei werden neben Salsa auch Elemente des Mambo, Chachas, Reggaeton und vieles mehr mit eingebracht.		Dance Ein energiegeladenes Tanz-Workout mit mitreißender Musik! Tanzbewegungen werden zu einer kreativen Choreografie kombiniert, die gleichzeitig Fitness, Ausdauer und Koordination fördert.		 Gartenstr. 9 47226 Duisburg									
	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 (14tägig)	16:45 Uhr										
Power	Functional Fitness Eine auspowernde und energiegeladene Trainingseinheit im Zirkelformat, bei der die verschiedenen Übungen im Functional- oder Outdoorbereich mit Eigengewicht, Kleingeräten oder am Tower ausgeführt werden.		Fit-Mix Ein 90-minütiges Ganzkörper-Aerobic-Training mit Langhanteln und Steppern.		Jumping Fitness® Ein gelenkschonendes Training auf dem Trampolin zur Ausdauersteigerung, Koordinationsverbesserung und Steigerung der Körperbalance.		Pound® Es ist ein dynamisches, energiegeladenes Ganzkörper-Cardio-Workout. Mit den leichtgewichteten Ripstix® in den Händen verschmilzt du mit der Musik und wirst zum kalorienverbrennenden Rockstar. Jeder findet sein Level und wird Teil der Band. Dieses Workout ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet – es verbindet Sport mit jeder Menge Spaß.		Step & Style Gehe einen Schritt weiter und nimm die nächste Stufe des Trainings am Step in Angriff! Gepusht durch starke Beats powerst du dich in diesem Kurs mit Spaß und gut machbaren Choreographien aus. Der Effekt: Mit diesem Cardio-Training perfektionierst du Step by Step deine Kondition und Koordination.		Functional Step Funktionelles Step kombiniert Intervalltraining, welches Boxen, Pilates und kurze Tanzeinlagen miteinander verbindet. Das Herz-Kreislauf-System sowie die tieferliegenden Muskelgruppen werden gestärkt, die Beweglichkeit durch im Stehen ausgeführte Pilates-Übungen gefördert, und die Ausdauer durch Elemente aus dem Fitness-Boxen verbessert.		Piloxing® Es ist ein hochintensives Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen zu einem rekordverdächtigem Kalorienumsatz!		Boostar® Ein All-in-One-Cardio-Workout: hocheffektiv und dabei super kurzweilig! Dieser holistische Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen zu einem rekordverdächtigem Kalorienumsatz!		Cycling Mach dich bereit für ein energiegeladenes Cycling-Erlebnis, das deine Fitness auf neue Höhen katapultiert! In diesem intensiven Event bringen dich motivierende Beats, ein einzigartiges Teamgefühl und viele Umdrehungen zum Schwitzen. Dieser Kurs bietet für jeden Teilnehmer das richtige Tempo, die passende Intensität und jede Menge neuer Herausforderungen.	
	Montag Dienstag Donnerstag	19:30 Uhr 19:15 Uhr 19:45 Uhr	Donnerstag	19:15 Uhr	Montag Mittwoch Freitag Sonntag	18:30 Uhr 19:00 Uhr 19:00 Uhr 2xim Monat 10:30 Uhr 2xim Monat	Montag	19:30 Uhr	Mittwoch	20:00 Uhr	Freitag (2x im Monat)	18:00 Uhr	Samstag	10:00 Uhr	Freitag (2x im Monat)	19:00 Uhr	Mittwoch	17:00 Uhr