

Kursplan OSC Sportwelt Rheinhausen

Zeiten	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag	Sonntag																																																	
Räume	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																																																				
07:45																																																																							
08:00	Reha Ortho Christel 08:00-08:45										Reha Ortho Isa 07:45-08:30																																																												
08:15																																																																							
08:30												Reha Ortho Isa 08:30-09:15																																																											
08:45							Yoga Friederike 08:30-10:00																																																																
09:00	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																																																															
09:15													Reha Ortho Uljana 09:00-09:45																																																										
09:30				Reha Ortho Uljana 09:30-10:15																																																																			
09:45											Yoga Friederike 09:30-11:00	ZUMBA Gold Souad 09:30-10:15																																																											
10:00	RückenFit Anja 10:00-10:45	Reha Ortho Susanne 10:00-10:45				Reha Ortho Isa 10:00-10:45																																																																	
10:15																																																																							
10:30				Yoga Ulrike 10:30-11:30	Reha Herz Christel 10:15-11:15	Fit am Morgen Astrid 10:15-11:00		Body in Balance Margitta 10:15-11:00																																																															
10:45	Reha Ortho Anja 10:45-11:30	Reha Ortho Sussanne 11:00-11:45																																																																					
11:00																																																																							
11:15																																																																							
11:30	Reha Ortho Anja 11:30-12:15					Reha Ortho Margitta 11:15-12:00	Reha Diabetes Christel 11:30-12:15	Progressive Muskelent. Petra 11:30-12:30		Pilates Anja 11:00-11:45	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	Starker Rücken Christel 11:30-12:15																																																							
11:45																																																																							
12:00		Reha Ortho Brigitte 12:00-12:45	Starker Rücken Christel 11:45-12:30																																																																				
12:15						Reha Ortho Margitta 12:15-13:00				Reha Ortho Margitta 12:00-12:45																																																													
12:30	Reha Ortho Anja 12:30-13:15																																																																						
12:45																																																																							
13:00										Reha Krebs Christel 13:00-13:45																																																													
13:15																																																																							
13:30																																																																							
13:45						Reha Herz Christel 13:30-14:30																																																																	
14:00		Reha Ortho Souad 14:00-14:45																																																																					
14:15										Reha Diabetes Christel 14:00-14:45	Reha Ortho Anja 14:15-15:00																																																												
14:30																																																																							
14:45																																																																							
15:00																																																																							
15:15						Reha Ortho Lara 15:00-15:45	Reha Lunge Christel 15:00-15:45	Reha Ortho Isa 15:15-16:00		Reha Lunge Christel 15:00-15:45	Reha Ortho Anja 15:15-16:00																																																												
15:30																																																																							
15:45																																																																							
16:00																																																																							
16:15			Feldenkrais Anja 16:00-16:45																																																																				
16:30																																																																							
16:45																																																																							
17:00																																																																							
17:15																																																																							
17:30	ZUMBA Souad 17:30-18:15	Rücken & Bauch Alicia 17:30-18:15				BodyBurner Lara 17:00-17:45	Reha Lunge Christel 17:00-17:45	Meditation & Reiki Nadja 17:00-18:00		ZUMBA Justyna 17:00-17:45	Reha Ortho Anja 17:00-17:45						ZUMBA Justyna 17:00-17:45																																																						
17:45																																																																							
18:00																																																																							
18:15																																																																							
18:30																																																																							
18:45	Jumping Alicia 18:30-19:15	Reha Ortho Barbara 18:30-19:15																																																																					
19:00																																																																							
19:15																																																																							
19:30																																																																							
19:45																																																																							
20:00																																																																							
20:15																																																																							
20:30																																																																							
20:45																																																																							
Functional		19:30-20:15 Uhr Functional Fitness / Thomas												19:45-20:30 Uhr Functional Fitness / Nico																																																									
Outdoor																		09:00-10:00 Uhr Nordic Walking/ Astrid Treffpunkt Parkplatz Töpperbad																																																					
Entspannung-ruhige Kurse												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.		Achtsamkeit Bewusst im Hier und Jetzt sein Lerne Strategien zum Stressabbau kennen und stärke die Körperenergien, die mentale und geistige Fitness.		QiGong Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.		Entspannung nach Jacobsen 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.		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.			
	Montag Mittwoch	16:00 Uhr 18:00 Uhr	Dienstag Donnerstag	11:30 Uhr 10:30 Uhr	Dienstag	15:30 Uhr	Dienstag	17:00 Uhr 18:00 Uhr	Donnerstag	11:15 Uhr	Freitag	10:30 Uhr	Freitag	09:00 Uhr	Dienstag	17:00 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 körpertraffenden 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.											
	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							
Fitness	Funktionelle Rücken-Gym./ Starker Rücken 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 Kurssport		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.		Rücken 3D & FasziFit Ein spezieller im Flow ausgeführter Kurs für Rücken- und Faszien, bei dem die dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule und Hüfte vereint werden.	
	Montag Donnerstag Freitag	11:45 Uhr 11:30 Uhr 11:30 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	Mittwoch Freitag	16:00 Uhr 16:00 Uhr	Samstag	11:00 Uhr	Freitag	09:00 Uhr & 18:00 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.													
	Montag Mittwoch Donnerstag Freitag Sonntag	17:30 Uhr 17:00 Uhr & 18:00 Uhr 18:00 Uhr 17:00 Uhr 09:30 Uhr	Donnerstag	09:30 Uhr	Samstag	12:00 Uhr												
Power	Functional Fitness/ Functional BodyWorkout 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.									
	Montag Dienstag Donnerstag	19:30 Uhr 18:00 Uhr 19:45 Uhr	Donnerstag	19:15 Uhr	Montag Mittwoch Freitag Sonntag	18:30 Uhr 19:00 Uhr 19:00 Uhr 10:30 Uhr	Montag	19:30 Uhr	Mittwoch	20:00 Uhr								

Gartenstr. 9
47226 Duisburg