


	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00			<i>Rehasport*</i>		
9:30	Rückenfit Präv.*			Rückenfit Präv.*	
		<i>12:00 Rehasport*</i> <i>13:00 Rehasport*</i>		<i>12:00 Rehasport*</i> <i>13:00 Rehasport*</i>	
17:00		<i>17:00 Rehasport*</i>	17:30 Cycling L1-L2*		17:30 OMNIA™ Aktiv* Funktional Fit
18:00	OMNIA™ Aktiv* Funktional Fit		<i>18:00 Rehasport</i>		
			18:30 Erfolgreich Trainieren im 2HP Präventionskurs *		
19:00			<i>19:00 Rehasport*</i>		

Die OMNIA™ Kurse finden an der OMNIA™ Station auf unserer Trainingsfläche statt.

Für alle mit einem * gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung erforderlich!

Kosten für Präventionskurse werden von den gesetzlichen Gesundheitskassen bis zu 100 % erstattet.

Funktional Fit

bietet ein effektives Ganzkörpertraining für alle, die sich an den Fitnessgeräten nicht wohl fühlen, sondern lieber in der Gruppe trainieren. Dieses Allround-Workout eignet sich wunderbar, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren und ist ideale Ergänzung zum Ausdauertraining.

Cycling

Das Cycling Programm ist ein Ausdauer Intervalltraining, das für mehr Kondition, einen hohen Kalorienverbrauch und eine gestärkte Bein- und Gesäß-muskulatur sorgt. Während des Kurses trainierst Du auf einem Indoor Fahrrad mit individuell einstellbaren Widerständen und unterschiedlicher Geschwindigkeit zu mitreißenden Beats.

L1 : für Anfänger / die ersten 2-6 Kurse
L2 : für Fortgeschrittene mit einfachen Fahrtechniken
L3 : für erfahrene Cykler mit anspruchsvollen Techniken

Rehasport

(Anmeldung + Rezept erforderlich)

ist ein vom behandelnden Arzt verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe mit dem Ziel, eine medizinische Behandlung mit Hilfe von körperlicher Bewegung zu fördern und zu ergänzen.

Erfolgreich Trainieren (Präventionskurs)

Ob Muskelaufbau oder Abnehmen, in diesem Kurs wird, in 8 Einheiten a 60 min, Basiswissen zum erfolgreichen Krafttraining vermittelt. Danach bist Du in der Lage, Dein Training ganz nach Deinen Bedürfnissen und Möglichkeiten selbst zu gestalten. Du wirst durch den Kurs schneller dein Trainingsziel erreichen und dadurch auch mehr Spaß am Training haben.

Die Kosten von 100,00 € werden teilweise oder ganz von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bitte rechtzeitig anmelden.

Rückenfit

mit gezielten Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbesserst Du Deine Haltung und Beweglichkeit, kräftigst Deinen Rumpf und beugst somit Rückenbeschwerden vor.

OMNIA™ Kurse

Ein angeleitetes Zirkeltraining mit funktionellen Übungen an der Omnia –Trainingsstation. Functional Circuit Training ist das optimale und effektive Training für Kraft, Ausdauer, Koordination und Agilität in einem.

Omnia Aktiv zum Erhalt und zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance .**Omnia**

Die Kurse an der Omnia finden in kleinen Gruppen mit maximal 8 Teilnehmern statt.

Unser Kursplan

gültig ab 04.10.2022



Trebuser Straße 56
15517 Fürstenwalde (Spree)
Tel. 03361 37 55 37
www.2hp-premium.de