

Montag

9:00 - 9:50 Fokko Fit Zirkel ***

Ganzkörper-Workout als Zirkeltraining (Stepper, Balance, Gymnastik Ball)

09:00 - 9:50 Step-Aerobic + BBP

Herz-Kreislauf-Training mit Schrittkombinationen auf einer verstellbaren Plattform sowie Muskelkräftigung.

09:00 - 10:00 sanftes Yoga für den Rücken + Meditation

Ganzheitliches Training zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Speziell für den Rücken. Plus Meditation.

10:00 - 10:45 Aroha® ***

Herz-Kreislauf-Training im 3/4 Takt, in dem der ganze Körper durch An- und Entspannungsphasen geführt wird.

10:00 - 10:50 Kraft & Balance ***

Umfassende Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten.

10:10 - 11:10 Yoga mit dem Stuhl ***

Ganzheitliches Training zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

11:00 - 11:50 Lendenwirbelsäule

Kräftigung und Dehnung insbesondere der unteren Rumpfmuskulatur.

11:00 - 11:50 WS-Schulter-Nacken ***

Kräftigung, Straffung, Entspannung und Dehnung der Muskulatur an Hals und Wirbelsäule.

11:15 - 12:00 Reha-Fit (*)**

Ganzkörper-Workout mit einem eigenen Trainingsprogramm, auch für Menschen mit Handicap oder Schmerzen.

15:00 - 15:50 Neue Rückenschule

Rückengerechte Bewegungen aus dem Alltag für den Alltag.

16:00 - 16:55 Yin Yoga

Ruhiges ganzheitliches Training, Dehnung auf passive Weise.

16:00 - 16:50 Fokko Fit Zirkel ***

Ganzkörper-Workout als Zirkeltraining (Stepper, Balance, Gymnastik Ball)

17:00 - 17:45 Progressive Muskelentspannung

Muskelgruppen werden bewusst an- und entspannt.

17:00 - 17:50 Pilates

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken, sowie Atmung.

17:00 - 17:50 WS-Schulter-Nacken ***

Kräftigung, Straffung, Entspannung und Dehnung der Muskulatur an Hals und Wirbelsäule.

17:55 - 18:45 Yogalates

Mischung aus Pilates und Yoga.

18:00 - 18:45 Aroha® ***

Herz-Kreislauf-Training im 3/4 Takt, in dem der ganze Körper durch An- und Entspannungsphasen geführt wird.

18:00 - 18:50 Rehavortrag

Rehavortrag mit Anmeldung. Nähere Informationen gibt es im Internet, telefonisch oder am Empfang.

18:50 - 19:40 Fatburner+Bodyforming

Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Schrittkombinationen im Fettverbrennungsbereich, sowie Muskelkräftigung

19:00 - 19:45 Kaha® ***

Entspannende und zugleich Energie bringende fließende Bewegung im Stand. Gleichermaßen Sturzprophylaxe und Wirbelsäulengymnastik

Dienstag

09:00 - 09:50 Fokko Fit Zirkel ***

Ganzkörper-Workout als Zirkeltraining (Stepper, Balance, Gymnastik Ball)

09:00 - 09:50 Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik speziell für die Wirbelsäule.

09:55 - 10:45 Pilates

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken, sowie Atmung.

10:00 - 10:50 Yogalates

Mischung aus Pilates und Yoga.

11:00 - 11:45 Progressive Muskelentspannung

Muskelgruppen werden bewusst an- und entspannt.

11:00 - 11:50 Bodyforming+Stretch

Nach einem Ganzkörperworkout mit Musik folgt ein Dehnungsprogramm

14:00 - 15:00 Yoga mit dem Stuhl***

Ganzheitliches Training zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

16:00 - 16:50 Atemgymnastik ***

Gymnastik wird besonders achtsam mit verschiedenen Atemtechniken verbunden.

17:00 - 17:50 Reha-Fit (*)**

Ganzkörper-Workout mit einem eigenen Trainingsprogramm, auch für Menschen mit Handicap oder Schmerzen.

18:00 - 19:00 Yoga für den Rücken

Ganzheitliches Training zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Speziell für den Rücken.

18:00 - 18:45 Zumba® ** ***

Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen

18:50 - 19:40 Drums Alive® ***

Zur Musik werden leichte Schritte aus dem Aerobic Bereich mit Trommeln mit Sticks auf einem Peziball kombiniert.

19:00- 19:50 Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik speziell für die Wirbelsäule.

19:10 - 20:10 Yin+Yan Yoga

Eine Kombination aus Hatha-Yoga und Yin-Yoga

Mittwoch

09:00 - 09:50 basic & more **

Aerobicsschritte mit unterschiedlichen Übungsschwerpunkten, wie Fatburner, Tae bo, Stepp oder Boxworkout

09:10 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik

Training insbesondere unter Berücksichtigung der BWS und der Aufrichtung.

10:00 - 11:00 Hatha Yoga

Dieser Kurs verbindet Körper und Geist durch Übungen kombiniert mit Atemtechnik und Meditation.

10:00 - 10:50 Tadi-Fit ** ***

Gymnastik mit dem Hocker „Tanz dich fit“

11:00 - 11:50 Gymnastik mit dem Hocker ***

Aktives Training von Herz-Kreislauf-System, Armen, Beinen und Rumpf auf einem Hocker oder Stuhl.

11:00 - 11:50 Fokko Fit Zirkel ***

Ganzkörper-Workout als Zirkeltraining (Stepper, Balance, Gymnastik Ball)

11:15 - 12:05 Rehavortrag

Rehavortrag mit Anmeldung. Nähere Informationen gibt es im Internet, telefonisch oder am Empfang.

16:30 - 17:20 Pilates + Entspannung

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken, sowie Atmung.

17:00 - 17:50 Kraft & Balance ***

Umfassende Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten.

17:30 - 18:20 Pilates

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken, sowie Atmung.

18:00- 18:50 Faszientraining

Wir mobilisieren die Faszien

18:30- 19:20 Fatburner+Bodyforming

Herz-Kreislauf-Training mit einfachen und durchgehenden Schrittkombinationen im Fettverbrennungsbereich, sowie Muskelkräftigung.

19:00 - 19:50 WS-Schulter-Nacken

Kräftigung, Straffung, Entspannung und Dehnung der Muskulatur an Hals und Wirbelsäule.

Samstags bieten wir euch parallel zum Kursplan wechselnde Specials. Informiert euch auf unserer Homepage oder direkt am Tresen über die anstehenden Termine und Events.

** Einteilung nach Leistung in Watt. Kontaktieren Sie Ihren Arzt für Ihre Werte.*

*** Die Kurse Zumba, Tadi-Fit und basic & more finden erst ab Oktober statt.*

**** Kurse finden ausschließlich im Stehen und/oder Sitzen statt*

Donnerstag

08:30 - 09:20 WS-Schulter-Nacken ***

Kräftigung, Straffung, Entspannung und Dehnung der Muskulatur an Hals und Wirbelsäule.

09:00 - 09:50 Reha-Fit (*)**

Ganzkörper-Workout mit einem eigenen Trainingsprogramm, auch für Menschen mit Handicap oder Schmerzen.

09:20 - 10:05 Kaha® ***

Entspannende und zugleich Energie bringende fließende Bewegung im Stand. Gleichermaßen Sturzprophylaxe und Wirbelsäulengymnastik

09:25 - 10:15 Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik speziell für die Wirbelsäule.

10:10 - 11:10 Yoga mit dem Stuhl ***

Ganzheitliches Training zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

11:20 - 12:10 MS - Sport

Speziell angepasstes Training für Menschen mit dem Krankheitsbild Multiple Sklerose.

16:00 - 16:50 Hockergymnastik ***

Herz-Kreislauf-System, Armen, Beinen und Rumpf auf einem Hocker oder Stuhl.

16:00 - 16:50 Herzsport *

Angepasstes Training für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

17:00 - 17:50 Zumba® ** ***

Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen

17:00 - 17:50 Ernährung

Ernährungsberatung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

18:00 - 18:45 Aroha® ***

Herz-Kreislauf-Training im 3/4 Takt, in dem der ganze Körper durch An- und Entspannungsphasen geführt wird.

18:50 - 19:40 Lendenwirbelsäule

Kräftigung und Dehnung insbesondere der unteren Rumpfmuskulatur.

19:05 - 19:55 basic & more **

Aerobicsschritte mit unterschiedlichen Übungsschwerpunkten, wie Fatburner, Tae bo, Stepp oder Boxworkout

19:45 - 20:35 WS-Schulter-Nacken

Kräftigung, Straffung, Entspannung und Dehnung der Muskulatur an Hals und Wirbelsäule.

20:00 - 20:50 Functional Training

Komplexe Bewegungsabläufe zur Kräftigung

Freitag

08:10 - 09:00 Fokko Fit Zirkel ***

Ganzkörper-Workout als Zirkeltraining (Stepper, Balance, Gymnastik Ball)

09:00 - 09:50 Tadi-Fit ** ***

Gymnastik mit dem Hocker „Tanz dich fit“

09:10 - 10:00 Pilates

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken, sowie Atmung.

09:45 - 10:35 Atemgymnastik ***

Gymnastik wird besonders achtsam mit verschiedenen Atemtechniken verbunden.

10:05 - 10:55 Fatburner+Bodyforming

Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Schrittkombinationen im Fettverbrennungsbereich, sowie Muskelkräftigung.

11:00 - 11:50 WS-Schulter-Nacken ***

Kräftigung, Straffung, Entspannung und Dehnung der Muskulatur an Hals und Wirbelsäule.

11:00- 11:50 Faszientraining

Wir mobilisieren die Faszien

16:00 - 16:50 Fatburner+Bodyforming

Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Schrittkombinationen im Fettverbrennungsbereich, sowie Muskelkräftigung.

16:00 - 16:50 Bein-Fit

Gymnastik speziell für Knie, Füße und Hüfte

17:00 - 17:50 Ballgymnastik

Spaß mit dem Ball, z.B.: Koordination, Rhythmus oder jonglieren üben mit dem Peziball, Tüchern oder Gymnastikball

17:00 - 17:50 Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik speziell für die Wirbelsäule.

Samstag

10:15 - 11:00 Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik speziell für die Wirbelsäule.

11:10 - 12:00 Stoffwechselzirkel ***

Zirkeltraining insbesondere zur Anregung des gesamten Stoffwechsels.

Sonntag

10:45 - 11:35 Stoffwechselzirkel ***

Zirkeltraining insbesondere zur Anregung des gesamten Stoffwechsels.

**Mehr Informationen zu Kursen, Änderungen, Specials & Aktionen
im Internet auf www.fokko-gesundheitszentrum.de oder telefonisch unter
0451 - 5821110**