



# KURSTRAINING: EINFACH, SICHER, WIRKSAM

(vertretungsbedingte Änderungen vorbehalten)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 - 11.00 Uhr <b>Rücken aktiv / A</b>	10.00 - 11.00 Uhr <b>Body Moves / A</b>	09.30 - 10.55 Uhr <b>Rücken aktiv / A</b>	10.00-10.55 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX	10.00 - 11.00 Uhr <b>Workout / F</b>	<b>Workshops</b> nach Aushang; nicht im Beitrag enthalten	10.30 - 11.30 Uhr <b>Sunday Step / A</b> jede ungerade Kalenderwoche
11.05 - 11.50 Uhr <b>BALLance / A</b>		11.00 - 11.50 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX	11.05 - 12.05 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX	11.05 - 11.50 Uhr <b>BALLance meets Yoga &amp; Pilates /A</b>		
15.00 - 15.50 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX		15.30 - 16.50 Uhr <b>Rückenfit &amp; BALLance / A</b>	15.00 - 15.50 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX	12.00 - 12.50 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX		
		17.00 - 17.50 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX				
18.00 - 19.00 Uhr <b>Hatha Yoga / A</b>		18.30 - 20.00 Uhr <b>Body Fit A</b>	18.00 - 18.55 Uhr <b>Dance Workout A</b>			
19.05 - 20.00 Uhr <b>Rücken reha-aktiv A</b>	19.00 - 19.55 Uhr <b>Dance Workout A</b>	20.00 - 20.30 Uhr <b>BALLance meets Yoga &amp; Pilates/A</b>	19.00 - 19.50 Uhr <b>REHA-Kurs</b> nach § 44 SGB IX			
20.05 - 20.30 Uhr <b>BALLance / A</b>						

**Kurse geeignet für: E:** Einsteiger | **A:** Alle | **F:** Fortgeschrittene

Angaben ohne Gewähr.

Alle Kurse (außer REHA-Kurse) sind Bestandteil der Mitgliedschaft im **Fitness Studio Pesch** | Schulstr. 4 | 50767 Köln | Tel.: 0221 - 590 61 48  
www.fitness-pesch.de



## TRAININGSSCHWERPUNKTE

### **BODY FIT:**

Training mit Ausdauer - und Kraftelementen mit Kleingeräten (z.B.: Tubes, Steps, ...)

### **WORKOUT:**

Kraftausdauertraining für den ganzen Körper

### **BODY WORKOUT:**

Verbesserung von Kraft, Ausdauer & Figur

### **DANCE WORKOUT:**

Kraftausdauertraining für den ganzen Körper durch Tanzelemente

### **BODY MOVES:**

Koordination, Gleichgewicht & Beweglichkeit durch leichte Tanzelemente

### **RÜCKEN aktiv bzw fit:**

das präventive Powerprogramm für jeden Rücken

### **RÜCKEN reha-aktiv:**

angepasstes Rückentraining für Rückengeschädigte (kein Konditionstraining )

### **YOGA:**

ruhiges zentriertes Training für Körper und Geist

### **BALLANCE:**

Stressmanagement, Entspannung pur

### **REHA – Kurs:**

Kurs nach § 44 SGB IX, Indikationsbereich Stütz- und Bewegungsapparat (Orthopädie)