

Rehabilitationssport-Gruppen im be.fit in der Praxis-Klinik Bergedorf

Tag	Gymnastik	Uhrzeit	Wassergymnastik	Uhrzeit
Montag				
	Rücken	8.30	Rücken	9.00
	Beine	9.45	Beine	9.45
	Rücken	10.30	Rücken	10.00
	Hockergymnastik	10.45	Mix	11.15
	Mix	11.30	Beine	14.00
	Rücken	12.30	Beine	15.00
	Rücken	15.45		
	Rücken	17.00		
Dienstag	Beckenbodengymnastik	8.30	Rücken	8.30
	Rücken	9.45	Beine	9.15
	Beine	10.30	Rücken	11.15
	Mix	11.30	Beine	15.00
	Rücken	12.30	Rücken	15.45
	Hockergymnastik	14.00		
	Schulter/Nacken	14.45		
	Beine	15.30		
	Beine	16.15		
	Rücken	17.30		
Mittwoch	Mix	8.30	Beine	8.45
	Beine	9.45	Rücken	9.30
	Rücken	10.30	Rücken	10.15
	Hockergymnastik	10.30	Rücken	11.15
	Mix	11.30	Rücken	14.15
	Rücken	12.30	Beine	15.00
	Mix	14.00	Beine	15.45
	Rücken	16.45		
	Rücken	18.15		
Donnerstag	Rücken	9.15	Beine	9.00
	Rücken	10.00	Rücken	9.45
	Beine	10.00	Mix	11.15
	Hockergymnastik	11.00	Rücken	14.00
	Rücken	12.30	Mix	16.00
	Hockergymnastik	13.45	Rücken	16.45
	Beine	14.30		
	Rücken	15.30		
	Rücken	16.30		
	Beine	17.30		
Freitag	Rücken	9.00	Rücken	8.30
	Beine	9.45	Rücken	9.15
	Rücken	10.30	Beine	10.00
	Rücken	13.00	Rücken	10.45
	Rücken	14.30	Beine	13.00
	Schulter/Nacken	15.15	Mix	13.45
			Rücken	14.30

Präventionssport-Gruppen im be.fit in der Praxis-Klinik Bergedorf

Hatha-Yoga

Einfaches, angenehmes, ganzheitliches Üben mit individuell angemessenen Übungsprogrammen des Hatha-Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Übungen des Geistes, Übungen für zu Hause und für das Leben.

Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr Angelika Jarolim

TK- Rücken plus-mit integriertem Gerätetraining

Rücken plus ist ein Programm, das mit klassischen Rückenübungen beginnt und mit einem rückengerechten Gerätetraining endet. Theorie und Praxis wechseln sich ab. Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Zusätzlich lernen Sie die Funktionen der Rückenmuskulatur kennen und wie Sie Ihren Rücken im Alltag nicht unnötig belasten. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt.

Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr Ina Sturm

Kontakt:

be.fit in der Praxis-Klinik Bergedorf

Alte Holstenstraße 2

21031 Hamburg

Tel: 725 75 140

