

## soma.fit Das Gütersloher Gesundheitszentrum - KursPlan

ab 01.10.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 RehaSport		08:00 RehaSport		08:00 RehaSport
09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport
	10:00 Kraft-/ Koordination	10:00 PowerYoga	10:00 RückenPlus	
		11:00 RehaSport		
16:00 RehaSport			16:00 RehaSport	
17:00 RehaSport	17:00 RückenPlus		17:00 RehaSport	17:00 RehaSport
18:00 RehaSport		18:00 GroupCycling	18:00 GroupCycling	18:30 PowerYoga
19:00 RehaSport			18:00 HerzSport	
		20:00 RehaSport	19:30 Zirkeltraining	

**GroupCycling** ist ein gezieltes Herz-Kreislauftraining auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand, diese Räder sind ein Äquivalent zu Rennsporträdern. Das Training wird mittels motivierender Musik in der Gruppe durchgeführt. Der Trainer gibt durch die Musik eine Trittfrequenz, die Fahrweise (im Sitzen oder im Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstandes vor. Den tatsächlichen Widerstand kann jeder Fahrer selbst bestimmen, wodurch es möglich wird, dass Teilnehmer mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren können.

Die Rückengymnastik im **RückenPlus** soll in erster Linie die Rumpfmuskulatur und deren Gegenspieler kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen. Auch Teilnehmer mit Rückenbeschwerden können durch die Gymnastik Ihre Schmerzen lindern und den Heilungsprozess unterstützen. Die Rückenmuskeln und deren Gegenspieler werden in dieser Gymnastik mobilisiert und gekräftigt, um den Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Außerdem nehmen Dehnübungen einen großen Teil des Kurses ein, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

Beim **PowerYoga** werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Kursteilnehmern angepasst, sodass diese Kursform von vielen anwendbar ist. Hierbei werden sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert. Durch die Kombination verschiedener Positionen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden und der richtigen Atemtechnik gelingt es, Körper und Geist zu trainieren und zu stärken.

Bei der **Kraft- Koordinations- Gymnastik** werden gymnastische mit koordinativen Übungen kombiniert. So wird nicht nur das Gleichgewicht geschult sondern auch die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Durch Einsatz verschiedener Kleingeräte werden die Übungen in der Intensität noch verstärkt, um ein noch effektiveres Training zu erhalten. Der Ablauf ist jedoch so gewählt, dass jeder an diesem Kurs teilnehmen kann und seinen eigenen Schwierigkeitsgrad bestimmt.

Beim **Zirkeltraining** handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem sowohl Kraft- Ausdauer als auch Beweglichkeit trainiert werden. Die Kursteilnehmer durchlaufen verschiedene Stationen, an denen eine bestimmte Zeit trainiert wird. Nach Ablauf der vorgegebenen Zeit werden die Stationen gewechselt. Mit dem Einsatz verschiedener Kleingeräte werden die Stationen unterschiedlich intensiv. Durch die vorgegebenen Intervalle kann man in kurzer Zeit viele verschiedene Übungen machen um so viele Muskeln zu trainieren. Die Intensität ist von jedem einzelnen Teilnehmer selbst zu bestimmen.

