

# KURSPLAN

ab 13.07.2020 gültig

mit Verordnung  
Rehasport
  mit Verordnung  
Funktionstraining

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30 Uhr	Funktionstraining 7:30 - 8:00 Uhr		Funktionstraining 7:30 - 8:00 Uhr		
08:00 Uhr	Funktionstraining 8:00 - 8:30 Uhr		Funktionstraining 8:00 - 8:30 Uhr		Funktionstraining 8:00 - 8:30 Uhr
08:30 Uhr	Funktionstraining 8:30 - 9:00 Uhr		Funktionstraining 8:30 - 9:00 Uhr		Funktionstraining 8:30 - 9:00 Uhr
09:00 Uhr	Rehasport 9:00 - 9:45 Uhr		Rehasport 9:00 - 9:45 Uhr		Rehasport 9:00 - 9:45 Uhr
09:30 Uhr					
10:00 Uhr	Funktionstraining 10:00 - 10:30 Uhr		Funktionstraining 10:00 - 10:30 Uhr		Funktionstraining 10:00 - 10:30 Uhr
10:30 Uhr	Funktionstraining 10:30 - 11:00 Uhr		Funktionstraining 10:30 - 11:00 Uhr		Funktionstraining 10:30 - 11:00 Uhr
11:00 Uhr	Funktionstraining 11:00 - 11:30 Uhr		Funktionstraining 11:00 - 11:30 Uhr		Funktionstraining 11:00 - 11:30 Uhr
11:30 Uhr			Funktionstraining 11:30 - 12:00 Uhr		
12:00 Uhr					
12:30 Uhr					
13:00 Uhr					
13:30 Uhr					
14:00 Uhr					
14:30 Uhr					
15:00 Uhr				Rehasport 15:00 - 15:45 Uhr	
15:30 Uhr					
16:00 Uhr				Funktionstraining 16:00 - 16:30 Uhr	
16:30 Uhr				Funktionstraining 16:30 - 17:00 Uhr	
17:00 Uhr				Rehasport 17:00 - 17:45 Uhr	
17:30 Uhr					
18:00 Uhr				Funktionstraining 18:00 - 18:30 Uhr	
18:30 Uhr				Funktionstraining 18:30 - 19:00 Uhr	
19:00 Uhr					
19:30 Uhr					

## Kurse für Elithera Mitglieder

Regelmäßiges Training, das immer unter qualifizierter Anleitung stattfinden sollte, bedeutet gute Gesundheit. Gezielte Bewegung nach Maß festigt die Knochen, beugt Herz-Kreislauferkrankungen vor, hellt das Gemüt bei Depressionen auf und verbessert sogar die geistige Leistungsfähigkeit. Mangelnde Bewegung gilt als Risikofaktor für viele Erkrankungen, wie Adipositas oder Diabetes.

Hören Sie auf Ihren Körper!

.....

### ELI In-Form

Sie hätten gerne einen flachen Bauch, einen straffen Po und schlanken Beine? Dann ist ELI In-Form genau das Richtige für Sie! Auch der Einsteiger geeignet. Ziel: Erhöhte Fettverbrennung. Strafft die Figur und die Muskulatur. Besseres Körpergefühl.

### Elithera Circle

Eine Serie intensiver Übungen (Zirkeltraining) für ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining. Die 60-minütigen Kurse mit Stabilisations- und Dehnübungen trainieren Kraft und Ausdauer. Vielseitige Übungen und die Freiheit der Kabelzugsysteme sorgen für eine verbesserte Entwicklung der Muskulatur, einen besseren Muskeltonus und eine freie Gelenkbeweglichkeit.

### Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.

## Interessiert?

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption in der Elsa-Buchwitz-Straße 2

# Bei uns macht Bewegung Spaß!

**Elithera**<sup>®</sup>  
Reha- und Gesundheitszentrum  
Hameln



### Faszien Training

Faszien sind das Bindegewebe unseres Körpers. Durch Überlastung, Bewegungsmangel und monotone Haltung können diese verkleben. Im Kurs beleben und aktivieren wir die Faszien durch speziell abgestimmte Übungen. Das individuelle Leistungsvermögen wird gesteigert.

### Pilates

Ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte- dem „Powerhouse“. Im Fokus stehen Übungen für die tiefen Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und konzentriert ausgeführt- mit dem Ziel einer verbesserten Körperhaltung.

### Qi Gong

Dies ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden.

