

AQVITAL-Kursplan

Öffnungszeiten Trainingsraum
 Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr • 16:00 – 20:00 Uhr
 Do 09:00 – 12:00 Uhr • 16:00 – 19:00 Uhr
 So 10:00 – 13:00 Uhr
 fon 06841 691-331 • www.aqvital.de

CJD Gesundheitszentrum
AQVITAL 

Vormittag

Nachmittag / Abend

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Standfest im Alter 09:00 – 10:00 • Kursraum	Aqua-Fitness 09:00 – 09:45 • Schwimmbad	Aqua-Fitness 60 + 09:00 – 09:45 • Schwimmbad		Reha-Sport 08:15 – 09:00 • Schwimmbad	Pump 10:00 – 11:00 • Kursraum
	Standfest im Alter 10:00 – 11:00 • Kursraum	Reha-Sport 10:00 – 10:45 • Kursraum	Reha-Sport 10:00 – 10:45 • Kursraum		Standfest im Alter 09:00 – 10:00 • Kursraum	Offenes Schwimmen 10:00 – 13:00 • Schwimmbad
	Offenes Schwimmen 10:00 – 11:00 • Schwimmbad		Funktionelle Wassergymn. 10:00 – 10:45 • Schwimmbad		Yoga 10:15 – 11:30 • Kursraum	Gemischte Sauna 10:00 – 13:00 • Sauna
	Frauen-Sauna 16:00 – 22:00 • Sauna	Frauen-Sauna 16:00 – 19:00 • Sauna CJD intern	Adipositas 16:00 – 17:00 • Trainingsraum CJD intern	Reha-Sport <small>psych. Erkrankungen</small> 15:30 – 16:15 • Kursraum	Gemischte Sauna 16:00 – 21:30 • Sauna	Sonntagsevent wechselndes Angebot siehe Aushang
	Aqua-Fitness 16:30 – 17:15 • Schwimmbad	Rückentraining 16:30 – 17:30 • Kursraum	Männer-Sauna 16:00 – 18:30 • Sauna	Reha-Sport 15:45 – 16:30 • Schwimmbad	Power Aqua 16:15 – 17:00 • Schwimmbad	
	Reha-Sport 16:30 – 17:15 • Kursraum	Aqua-Fitness 17:45 – 18:30 • Schwimmbad	Bauch-Beine-Po 17:00 – 18:00 • Kursraum	Frauen-Sauna 16:00 – 19:00 • Sauna	WS-Gymnastik 16:15 – 17:15 • Kursraum	
	Reha-Sport 17:30 – 18:15 • Schwimmbad		Konditionstraining 18:00 – 20:00 • Trainingsraum	Offenes Schwimmen 16:30 – 18:00 • Schwimmbad	Offenes Schwimmen 16:30 – 18:00 • Schwimmbad	
	Konditionstraining 18:00 – 20:00 • Trainingsraum		Gemischte Sauna 19:00 – 21:00 • Sauna	Bodyfit 16:45 – 17:45 • Kursraum	Taekwon-Do 16:30 – 18:00 • Sporthalle	
			Taekwon-Do 19:30 – 21:00 • Sporthalle			

Kursangebot ab mindestens 3 Teilnehmenden
 Juni–September: Sauna am Sonntag nur mit vorheriger Anmeldung

Rehasprechzeiten:
 Di: 08:30 - 09:30 Uhr
 Do: 14:00 - 15:00 Uhr
 fon: 06841.691 332

Wirbelsäulen- Gymnastik

- Gymnastikübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule
- Kräftigung der oberen und unteren Extremitäten
- Einsatz von Dehn- und Entspannungsübungen



Standfest im Alter

- Muskelaufbautraining durch funktionelle Gymnastik (primär der unteren Extremitäten)
- Erhöhung der funktionellen Gelenkstabilität durch Propriozeptives Training
- Gangschulung
- Spaß und Bewegung in der Gruppe (kleine Spiele)

Bei Aqvital gibt es weitere Kursangebote zur Förderung der Kraftausdauer, wie Konditionstraining an den Geräten, Fatburner und Bauch-Beine-Po-Training.

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness, das Muskelaufbau- und Ausdauertraining für jede Altersgruppe!

Nutzen Sie die tragende Eigenschaft des Wassers und schonen Sie damit Ihre Gelenke. Das Training kann individuell dosiert werden, indem man die Geschwindigkeit einzelner Übungen anpasst oder mit Widerstandsgeräten trainiert. Unser Trainingsbecken hat eine Tiefe von 1,30 m.



Mit Aqua-Fitness fördern Sie Kraft und Ausdauer!