

Sportplan 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
9:30 - 10:30 Block 1	Yoga	Achtung: Die Zeiten der einzelnen Kurse richten sich nach den auf der linken Seite stehenden Blockzeiten, es sei denn es steht eine Uhrzeit neben dem Titel!			Slingtraining	X		
Infos:	Yoga ist eine alte indische Philosophie. Das Hauptziel beim Yoga ist es, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungenden Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen				Angeleitetes Training an den Sling Trainern. Das Slingtraining kann maßgeblich zur Stärkung des Rumpfes und zur Stabilisierung aller Körperbereiche beitragen. Ein tolles funktionelles Kraft- und Koordinationstraining.			
10:45 - 11:45 Block 2	Tagesklinik Gruppe 1	Sportmotorischer Test	Ausdauertraining	Trimm dich Pfad 10:00-12:00	Faszientraining	Ausdauertraining	Functional Training	X
Infos:	Multifunktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Eingangs- und Ausgagsdiagnostik zur Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Getestet werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.	Jogging, Walking oder Nordic Walking auf der Finnbahn (700 Meter), mit Aufwärmphase, Dehnung und Hilfestellungen. Für Einsteiger geeignet	Das "Fitnessstudio unter freiem Himmel" bietet eine Mischung aus Laufstrecke (Ausdauertraining) und verschiedenen Stationen wie z.B. Klimmzugstangen oder Baumstammheben (Krafttraining). Bitte rechtzeitig	Stärkung des Bindegewebes, bessere Elastizität und Beweglichkeit, Vorbeugen und lindern von Rückenschmerzen. Wir dehnen, tonisieren, und beleben die Faszien.	Jogging, Walking oder Nordic Walking auf der Finnbahn (700 Meter), mit Aufwärmphase, Dehnung und Hilfestellungen. Für Einsteiger geeignet	Kräftigung, Mobilisation und Dehnung aller Muskulaturen, Verbesserung der Körperhaltung und Korrdination. Ein wichtiges Grundlagentraining!	
13:15 - 14:15 Block 3	Tagesklinik Gruppe 2 14 Uhr	Rückenfit		Sport- Infogruppe		Tischtennis	Samstagsangebot 1 13.45-15:00 Uhr	
Infos:	Multifunktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Stärkung der Muskeln, bessere Elastizität und Beweglichkeit, Vorbeugen und lindern von Rückenschmerzen. Infos rund um das rückenfreundliche Verhalten.		Für neue Patienten: Vorstellung der Mitarbeiter, Vorstellung des Programms, Sporttheorie, Eintragung in die Therapiepläne und Krafraumeinweisung (Sportpass)		Tischtennis im Multifunktionsraum. Je nach Teilnehmerzahl werden Turniere gespielt auf zwei Tischtennisplatten.	Wird einige Tage vorher ausgehangen. ACHTUNG: Es findet nicht jeden Samstag statt. Bitte vorher informieren.	
15:00 - 16:00 Block 4	Hallenfußball 14:30	Schwimmen 15.15 Uhr	Fitnessboxen/CrossFit	Pilates	Rückenfit	Hallenfußball 15.15 Uhr	Samstagsangebot 2 15.00-16:00 Uhr	
Infos:	Fußball in der Sporthalle. Treffen um 14:30 Uhr am Empfang. Wir fahren mit dem Fahrzeug in die große Halle in Bremen Blockdiek. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	Anmeldungen immer Montags um 10:35 Uhr im Sportbüro! Wir fahren in ein öffentliches Bad. Eintritt übernimmt die Einrichtung. Startzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.	Intensivste Ausdauerinheit im Reha Centrum: Tempowechseläufe, Treppenhaustaining, Schnellkrafttraining, Sandsack! Mehrwöchiges Ausdauertraining im	Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es verbindet Übungen zur Steigerung der Koordination, Kondition und Konzentration.	Stärkung der Muskeln, bessere Elastizität und Beweglichkeit, Vorbeugen und lindern von Rückenschmerzen. Infos rund um das rückenfreundliche Verhalten.	Fußball in der Sporthalle. Treffen um 15.15 Uhr am Empfang. Wir fahren mit dem Fahrzeug in die kleine Halle in Bremen Vahr. Gemeinsames Aufwärmen, Pass-, Dribbling- und Torschußübungen und mehrere Spiele. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden). Eine weitere Voraussetzung ist die Teilnahme an Ausdauerinheiten als Grundlagentraining (siehe Aushang am Infoboard).	Wird einige Tage vorher ausgehangen. ACHTUNG: Es findet nicht jeden Samstag statt. Bitte vorher informieren.	
16:15-17:30 Block 5	Volleyball	CrossFit/Fitnessboxen (Nahtloser Übergang)	Basketball	Badminton	Tanzfitness			
Infos:	Großes Volleyballspiel in der Sporthalle. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden). Treffen um 16.15 Uhr am Empfang	Crossfit ist ein hocheffizientes Training für den ganzen Körper; eine Mischung aus Gewichtheben, Eigengewichtsübungen und intensiven Ausdauerdisziplinen. Das Training, vergleichbar mit dem Fitness-Drill in der Armee, ist kurz, dafür aber sehr intensiv.	Basketballspiel entweder draußen oder drinnen in der Sporthalle. Keine Vorerfahrung nötig. (Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung). Treffen um 16.15 Uhr am Empfang	Badminton, sowohl im Einzel als auch Doppel auf bis zu neun Spielfeldern. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden). Treffen um 16.15 Uhr am Empfang	Erlernen verschiedener Tanzstile in Choreografien. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.			

Die verschiedenen Farben stehen für die fünf motorischen Grundfähigkeiten:

Ausdauer
Kraft
Beweglichkeit
Schnelligkeit
Koordination
&
Entspannung

Für weitere Informationen oder Fragen sprechen Sie uns an!!! Unser Büro ist im Haus D, 1. Stock, hinten im Krafraum.