

Sportplan ab 06.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9:00 - 10:00 Block 1					Functional Training	X	
Infos:					Kräftigung, Mobilisation und Dehnung aller Muskulaturen, Verbesserung der Körperhaltung und Koordination. Ein wichtiges Grundlagentraining!		
10:45 - 11:45 Block 2	Tagesklinik Gruppe 1	Sportmotorischer Test	Pilates	Trimm dich Pfad 10:00-12:00	Rücken Fit	Yoga	X
Infos:	Funktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Eingangs- und Ausgagnsdiagnostik zur Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Getestet werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.	Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es verbindet Übungen zur Steigerung der Koordination, Kondition und Konzentration.	Das "Fitnessstudio unter freiem Himmel" bietet eine Mischung aus Laufstrecke (Ausdauertraining) und verschiedenen Stationen wie z.B. Klimmzugstangen oder Baumstammheben (Krafttraining). Bitte rechtzeitig anmelden	Basierend auf dem Bewegungskonzept movedo: Sinnvolle Kombination von Original-Übungen aus Yoga, Pilates, Qi Gong, Rückentraining, Meridiandehnung & Entspannung. Zur Verbesserung der Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Dehnung, Koordination und Entspannungsfähigkeit.	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	
13:15 - 14:45 Block 3	Tagesklinik Gruppe 2 ab 14 Uhr	Faszientraining	Sport- Infogruppe	Slingtraining 15-16 Uhr	Tischtennis	Samstagsangebot 1 13.45-15:00 Uhr	
Infos:	Funktionsraum reserviert für die Tagesklinik.	Stärkung des Bindegewebes, bessere Elastizität und Beweglichkeit, Vorbeugen und lindern von Rückenschmerzen. Wir dehnen, tonisieren, und beleben die Faszien.	Für neue Patienten: Vorstellung der Mitarbeiter, Vorstellung des Programms, Sporttheorie, Eintragung in die Therapiepläne und Kraftraumeinweisung (Sportpass)	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.	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	Fitnessboxen	Ausdauertraining ab 14.15 Uhr	Functional Training ab 14.15	Crossfit	Tanz 15 -16 Uhr	Samstagsangebot 2 15.00-16:00 Uhr	
Infos:	Intensivste Ausdaureinheit im Reha Centrum: Tempowechselläufe, Treppenhaustaining, Seilspringen, Schattenboxen, Sandsack! Mehrwöchiges Ausdauertraining im Vorfeld empfohlen!	Jogging, Walking oder Nordic Walking auf der Finnbahn (700 Meter), mit Aufwärmphase, Dehnung und Hilfestellungen. Für jedermann geeignet!	Kräftigung, Mobilisation und Dehnung aller Muskulaturen, Verbesserung der Körperhaltung und Koordination. Ein wichtiges Grundlagentraining!	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.	Erlernen verschiedener Tanzstyle in Choreografien. Es sind keine Vorerfahrung notwendig.	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 Ausdaureinheiten als Grundlagentraining (siehe Aushang am Infoboard).	
16:15-17:30 Block 5	Basketball	Badminton	Schwimmen 15.15 Uhr	Volleyball	Ausdauertraining fortgeschritten 16:00 Uhr	X	
Infos:	Basketballspiel entweder draußen oder drinnen in der Sporthalle. Keine Vorerfahrung nötig. (Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung)	Badminton, sowohl im Einzel als auch Doppel auf bis zu neun Spielfeldern. Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	Anmeldungen immer Dienstags um 10:35 Uhr im Sportbüro! Je nach Wetterlage im Freibad oder Hallenbad mit verschiedenen Extras wie Wasserball und Volleyball. Startzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.	Großes Volleyballspiel in der Sporthalle oder draußen vor dem Haus D (je nach Wetter). Sportschuhe mit heller Sohle sind Voraussetzung (im Sportverleih vorhanden).	Ausdauresport für geübte Läufer, die 5km Distanzen schaffen. Wir laufen quer durch Osterholz. Bitte an das Wetter angepasste Kleidung anziehen.		

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 Kraftraum.