



# Kursplan Refit Sports ab 19.07.21



von - bis		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00	08:55					
09:00	09:55		Functional Back		Starker Rücken	
10:00	10:55	Fit von Kopf bis Fuß		Functional Pattern		Fit von Kopf bis Fuß
11:00	11:55	Small Group Tabata		Core Express		Functional Back
12:00	12:55	Starker Rücken	Small Group Tabata			
13:00	13:55		Hips dont lie		Core Express	
14:00	14:55			Shoulders and Neck	Frauenpower	Starker Rücken
15:00	15:55	Moving Flows				
16:00	16:55	Core Express	Starker Rücken	Beckenbodenkurs	Faszientraining	
17:00	17:55					Small Group Tabata
18:00	18:55		Shoulders and Neck	Functional Back	18:30 Yoga	Hips dont lie
19:00	19:55		Progressive Muskelrelaxation	Fit von Kopf bis Fuß	Yoga	
20:00	20:55	Shoulders and Neck			Yoga	

Refit Sports  
Kasteler Straße 17  
65474 Bischofsheim



Tel.: 06144 7668  
Fax: 06144 402007  
[www.refit-bischofsheim.de](http://www.refit-bischofsheim.de)  
[info@refit-sports.de](mailto:info@refit-sports.de)



# Kursplan Refit Sports ab 19.07.21



## **Faszientraining**

In diesem Kurs trainierst du mit gezielten Übungen dein Faszien-system wieder schneller und besser zu reagieren, reduzierst Bewegungseinschränkungen und Schmerzen und senkst effektiv deine Verletzungsanfälligkeit.

## **Functional Back**

Im Functional Back trainierst du gezielt deinen Rücken und deinen ganzen Körper in funktionellen Bewegungsmustern an unserer hochmodernen Functional Wall.

## **Small Group Tabata**

Tabata ist ein hocheffektives Workout mit gezielter Belastung und kurzen Pausen, das deinen Kreislauf auf Trab bringt und ordentlich Kalorien verbrennt – und das alles mit großem Fun-Faktor in einer kleinen Gruppe.

## **Functional Pattern**

Fließende, geschmeidige Ganzkörperbewegungen kombiniert mit Kräftigung und Spannungsabbau verbessern deine Haltung, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit nachhaltig.

## **Moving Flows**

Fließende Bewegungen aus Yoga, Pilates, Functional Pattern und dem Megatrend Animal Movement kräftigen und mobilisieren den ganzen Körper – für einen starken Körper und einen fitten Geist.

## **Core Express**

Ohne stabilen Rumpf keine zielgerichtete Bewegung - Im Core Express trainierst du mit viel Spaß deinen Rumpf um einwirkenden Kräften im Alltag oder Sport standhalten zu können ohne deine Gelenke und deine Bänder zu belasten.

## **Yoga**

Yoga beschreibt das Eins werden von Körper und Geist und befreit mit einer Kombination aus Übungen, Atmung und Entspannung von der Last des Alltags. Du trainierst deinen Körper, verbesserst deine Haltung deine Beweglichkeit und kannst wieder mehr und mehr zu dir selbst und zur Ruhe finden.

## **Fit von Kopf bis Fuß**

Fit von Kopf bis Fuß ist ein gesundheitsorientierter Kurs, in dem du deinen gesamten Körper trainieren kannst. Übungen zur Kräftigung und zur Mobilisierung in Kombination mit Entspannung machen dich Fit für den Alltag.

## **Starker Rücken**

Mit gezielten Übungen stärkst du in diesem Kurs deinen Rücken und verbesserst deine Haltung. So kannst du Schäden am Rücken vorbeugen, vorhandene Einschränkungen wirkungsvoll bekämpfen und langfristig gesund und fit bleiben.

## **Frauenpower**

Frauenpower ist ein Kurs nur für Frauen. Du trainierst mit anderen Frauen deinen gesamten Körper, wirst fit und verbesserst deine Haltung und deine Form.

## **Shoulders and Neck**

Bei Shoulders and Neck werden Probleme im Bereich von Hals, Nacken und Schultern effektiv reduziert. Du trainierst deine Muskulatur und entspannst deinen Nacken.

## **Hips don't lie**

Dieser Kurs ist Bauch, Beine Po für jedermann. Du kräftigst und trainierst deine Gesäß-, Rumpf- und Beinmuskeln, damit du nicht nur gut aussiehst, sondern dich auch so fühlst.

## **Progressive Muskelrelaxation – PMR**

Die gezielten Übungen in diesem Kurs helfen dir deinen ganzen Körper zu entspannen und lenken deinen Fokus zurück auf dich. So kannst du wieder mehr zur Ruhe kommen und dich wirkungsvoll von Verspannungen und Stress befreien.

## **Beckenbodentraining**

Beckenbodentraining – viel mehr als Training gegen Inkontinenz. Beckenbodentraining ist für Jung und Alt, für Mann und Frau interessant und hilfreich.

Refit Sports  
Kasteler Straße 17  
65474 Bischofsheim



Tel.: 06144 7668  
Fax: 06144 402007  
[www.refit-bischofsheim.de](http://www.refit-bischofsheim.de)  
[info@refit-sports.de](mailto:info@refit-sports.de)