

AQVITAL-Kursplan

Öffnungszeiten Trainingsraum
 Mo - Fr 08:00 - 12:00 Uhr · 16:00 - 19:30 Uhr
 So 10:00 - 13:00 Uhr
 fon 06841 691-331 · www.aqvital.de
 aqvital@cjd.de

CJD Gesundheitszentrum
AQVITAL 

Vormittag

Nachmittag / Abend

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Offenes Schwimmen 08:30 - 09:45 · Schwimmbad	Aqua-Fitness 08:45 - 09:30 · Schwimmbad	Aqua-Fitness 60 + 08:45 - 09:30 · Schwimmbad		Reha-Sport 08:30 - 09:15 · Schwimmbad (Aqua-Zirkel)	
	Morgen-Vital-Gymnastik 09:00 - 10:00 · Kursraum	Reha-Sport 10:00 - 10:45 · Schwimmbad Aqua-Tabata	Aquafitness 10:00 - 10:45 · Schwimmbad im Therapiebecken		Kraft & Koordinationszirkel 09:00 - 10:00 · Kursraum	Freies Training 10:00-13:00 · Trainingsraum
	Reha-Sport 10:00 - 10:45 · Schwimmbad Aqua-Tabata	Reha-Sport 10:00 - 10:45 · Kursraum (Faszientraining)	BMW- Bauch muss weg 16:00 - 16:30 · Kursraum		Gemischte Sauna 16:00 - 21:30 · Sauna	Offenes Schwimmen 10:00 - 13:00 · Schwimmbad
	Aktiv & Gesund 60+ 10:00 - 11:00 · Kursraum		Adipositas 16:30 - 17:30 · Trainingraum/ Kursraum CJD intern		Offenes Schwimmen 16:00 - 19:30 · Schwimmbad	Gemischte Sauna 10:00 - 13:00 · Sauna
	Yoga 14:30 - 15:45 · Kursraum	Vitaler Rücken & Figur 16:30 - 17:30 · Kursraum	Männer-Sauna 16:00 - 18:30 · Sauna	Reha-Sport 15:00 - 15:45 · Kursraum	Taekwon-Do 16:30 - 18:00 · Sporthalle	
	Frauen-Sauna 16:00 - 21:30 · Sauna	Aqua-Fitness 17:45 - 18:30 · Schwimmbad	Offenes Schwimmen 17:30 - 19:30 · Schwimmbad	Frauen-Sauna 16:00 - 19:30 · Sauna		
	Power Aqua 16:30 - 17:15 · Schwimmbad		Konditionstraining 18:00 - 20:00 · Trainingsraum	Faszi(e)-nation 16:00 - 16:45 · Kursraum		
	Konditionstraining 18:00 - 20:00 · Trainingsraum		Gemischte Sauna 18:30 - 21:00 · Sauna	Offenes Schwimmen 16:00 - 18:00 · Schwimmbad		
			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

Vital durchs Leben

- Muskelaufbautraining durch funktionelle Gymnastik
- spezielles Kursangebot für Senioren
Erhöhung der funktionellen Gelenkstabilität
- Gangschulung & Sturzprophylaxe
- Spaß und Bewegung in der Gruppe



Reha -Sport

- Stärkung des Bewegungsapparates & des Herz-Kreislauf-Systems
- Zertifizierte Rehabilitationsübungsleiter im Bereich der Orthopädie & psych. Erkrankungen
- Rehasport-Kurse auch als Wassergymnastik
- volle Kostenübernahme durch die Krankenkasse

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!