


ab 19.03.2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>08.45-09.30</b> *Rehabilitationstraining speziell für HWS und LWS	<b>09.30-10.30</b> funktionelle Gymnastik	<b>08.15-09.00</b> *Rehabilitationstraining speziell für Hüfte und Knie	<b>08.30-09.15</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat speziell Osteoporose	<b>08.45-09.30</b> *Rehabilitationstraining Innere Medizin Stoffwechsel	<b>10.00-11.00</b> <b>ZUMBA</b> <i>Party</i>
<b>09.30-10.15</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	<b>10.30-11.30</b> Yoga GOLD	<b>09.00-09.45</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	<b>09.15-10.00</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	<b>09.30-10.30</b> Bauch-Beine-Po	Verschiedene Outdoor- angebote  wie z.B. Nordic Walking Walking Kurse Jogging Kurse ...
<b>16.00-16.45</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	<b>16.00-16.45</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	<b>09.30-10.00</b> Bauch-Rücken-Zirkel (Fitnessfläche)	<b>10.00-11.00</b> GESUNDER Rücken <small>Prävention</small>	<b>17.00-17.45</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	
<b>17.00-18.00</b> Tanzschule LAX <small>Anmeldung : 0351-2689222</small>	<b>17.00-17.45</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	<b>10.00-11.00</b> Herz-Kreislauf-Training (Multifeld)	<b>11.00-11.45</b> *Rehabilitationstraining Innere Medizin Krebsnachsorge	<b>18.00-18.45</b> *Rehabilitationstraining Innere Medizin I	
<b>18.30-19.30</b> Step Choreografie	<small>Prävention</small> <b>17.45-18.45</b> Rückenschule	<small>Prävention</small> <b>17.00-18.00</b> QI GONG	<b>16.00-16.45</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat	<b>18.00-18.30</b> Six Pack (Fitnessfläche)	
<b>19.30-20.30</b> BODY Styling	<b>18.45-19.15</b> BODY Styling (fast)	<b>18.00-19.00</b> Tai Chi Gong	<b>17.00-17.45</b> *Rehabilitationstraining für Stütz- und Bewegungsapparat		
Ein Eiweißshake nach dem Training erhöht die muskuläre Leistung und die Fettverbrennung.	<b>20.00-21.00</b> FAT BURNER Intervall	<b>19.00-20.00</b> QI GONG für Anfänger	<b>18.30-19.30</b> PILATES		
	Wer die Inhalte von Gesundheitskursen (Präventionskurse) langfristig anwendet, spart anderweitige Kosten für Therapien und Medikamente. Aus diesem Grund unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen derartige Vorsorgeprogramme, indem Sie bis zu 100 % der Kursgebühr übernehmen, d. h. Sie erhalten nach Vorlage des Teilnahme - Zertifikates den jeweiligen förder-		<b>20.30-21.30</b> <b>ZUMBA</b> <i>Party</i>	<b>19.30-20.30</b> BOOT CAMP	
			<b>20.30-21.30</b> <b>ZUMBA</b> <i>Party</i>		

Frei für XXL-Basic, XXL-Gold, XXL-Platin, 10er Karte Kurse und XXL-Club 24 Kurse

Anmeldepflicht

Zuzahlung

erfordert Mitgliedschaft im kc Rehasport Dresden e.V. (10 EUR pro Monat)

**Hotline:**  
**0351 - 25458-0**

fähigen Zuschuss zurückerstattet. Präventionskurse 10er Karte 99€. Präventionskurse sind immer geschlossene Kurse und laufen über einen Zeitraum von 10 Wochen.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. \*Anmeldepflichtig mit ärztlicher Verordnung (50 Einheiten)

Anmeldung bei Carsten oder am Counter.

[www.xxl-dresden.de](http://www.xxl-dresden.de)

## Health Kurse

### Gesunder Rücken / Rückenschule

Eine gezielte Funktionsgymnastik für alle Bereiche des Rückens. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt.

### Yoga / Qi Gong

Einfache, harmonisch fließende Bewegungsabläufe bringen Körper und Geist in Einklang.

### Funktionelle Gymnastik

Ziele und Wirkung:

- Körperliches und seelisches Empfinden wird gesteigert
- Auflösung von Spannungen
- Kraftverbesserung für den Alltag
- Zunahme der Körper - Koordination
- Schmerzen werden verringert
- Verbesserung des Selbstvertrauens und der Akzeptanz
- Freiere und aufrechte Haltung

### Pilates Matwork

Die Pilates - Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

### Rehabilitationstraining

Das Rehabilitationstraining bezeichnet die therapeutisch gelenkte systematische und planmäßige Anwendung von bewegungsorientierten Maßnahmen zur Wiederherstellung von körperlichen Funktionen, Organfunktionen, und Gesundheit. Dabei sollen mit einem Rehabilitationstraining Folgen von Verletzungen, Erkrankungen und Operationen überwunden werden und die normale Körperfunktion wieder hergestellt werden. Benötigt ärztliche Verordnung.

## Toning Kurse

### Bodystyling

Effektives Training der speziellen Problemzonen wie Bauch, Beine, Po. Bringt Deine Figur in Schwung. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

### SIX - Pack

Der Name sagt alles...!  
Du wolltest doch schon immer einen Waschbrettbauch...!

### Bauch & Po

Optimales Training für die Problemzonen der Frau...! Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

## Prävention

### Herz- Kreislauftraining

Leider sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland immer noch Todesursache Nummer Eins. Neben dem Bluthochdruck haben außerdem Bewegungsmangel und Cholesterin negative Auswirkungen auf das Gefäßsystem des Menschen. Tun Sie etwas für Ihr Herz! (Herz-Kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Verbesserung der Pulsfrequenz, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Erhöhung des Wohlbefindens)

### Rückenschule

Um Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates wie Bandscheibenvorfälle, Haltungsschäden und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen bzw. bestehende Beschwerden aktiv zu lindern, ist es sinnvoll mit geeigneten Maßnahmen zu begegnen. Tun Sie etwas für Ihren Rücken!

## Cardio Kurse

### Step Choreografie

Genau das Richtige um nach der Arbeit auszupeinern. Ziel ist ein intensives, körperliches Ausdauertraining mit Step - Grundschritten als Voraussetzung.

### FAT Burner

Hier werden verschiedene Aerobic - Schritte zu schweißtreibenden Choreographien zusammengestellt. So entsteht ein Fettverbrennungstraining, dass Spaß macht und Koordination schult.

### High Energy

Gezielt werden die Bewegungselemente der fernöstlichen Kampfsportarten mit den Grundschritten und Abfolgen des Aerobic verbunden. High Energy ist schnell, hart und ohne Schnörkel!

### Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Workout, das Ihnen sonst niemand bietet. Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung und Fettverbrennung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauch sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern.

### Boot Camp

Das Fitness Boot Camp ist ein Intensives Outdoor oder Indoor Training mit Drill, es verbrennt die Kalorien wie verrückt und stählt die Muskeln. Das Fitness Bootcamp ist das Ideale Figurtraining für Männer und Frauen. Das Original Fitness Boot Camp aus der Metropole New York. Trainieren wie Sie wie die New Yorker im Central Park.