

ÜBERSICHT IRENA GRUPPEN

WOCHENPLAN **inkl. RV Fit**

IN GUTEN HÄNDEN.

Stand: 03/26

MO.

ZEIT	SCHWERPUNKT
08:00	Bewegungsbad
14:30	Funktionsgymnastik
15:00	Bewegungsbad
15:30	Funktionsgymnastik
15:30	Bewegungsbad
16:20	Funktionsgymnastik
16:30	Bewegungsbad
17:00	Bewegungsbad
17:00	RV Fit HIIT
17:20	Funktionsgymnastik

DI.

ZEIT	SCHWERPUNKT
07:30	Funktionsgymnastik
8:00	Yoga
15:30	Bewegungsbad
16:00	Funktionsgymnastik
16:00	Entspannung
16:00	Bewegungsbad
16:30	Haltungsschulung
17:00	Bewegung Konzentration
17:00	Bewegungsbad
17:10	RV Fit Pilates
17:30	Funktionsgymnastik

MI.

ZEIT	SCHWERPUNKT
07:30	Funktionsgymnastik
08:00	Bewegungsbad
14:30	Funktionsgymnastik
15:00	Bewegungsbad
15:50	Funktionsgymnastik
16:00	Bewegungsbad
16:30	Dehnprogramm
17:00	Bewegungsbad
17:00	RV Fit Yoga
17:20	RV Fit Entspannung

DO.

ZEIT	SCHWERPUNKT
08:00	Atem und Mobilität
15:30	Bewegungsbad
15:30	Yoga
16:00	Bewegungsbad
16:20	Funktionsgymnastik
17:00	Bewegungsbad
17:10	RV Fit Pilates
17:20	Funktionsgymnastik
17:30	Bewegungsbad

FR.

ZEIT	SCHWERPUNKT
07:30	Ausdauergruppe
07:30	Funktionsgymnastik
08:00	RV Fit Yoga
08:30	Bewegungsbad
14:00	Funktionsgymnastik
14:00	Bewegungsbad

ZUSÄTZLICH

MO. - DO.

ZEIT	SCHWERPUNKT
07:30	Ausdauergruppe
15:00	Ausdauergruppe
16:00	Ausdauergruppe
17:00	Ausdauergruppe

GRUPPEN- BESCHREIBUNGEN

Bewegungsbad:

Das IRENA-Bewegungsbad bietet ein schonendes Ganzkörpertraining im warmen Wasser unter Einsatz verschiedener Geräte. Durch den Auftrieb werden die Gelenke entlastet, während Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gezielt verbessert werden. Die Übungen sind für unterschiedliche Leistungsniveaus geeignet und fördern Gesundheit, Wohlbefinden sowie die Freude an Bewegung.

Funktionsgymnastik:

Die Funktionsgymnastik ist ein gezieltes Gruppentraining zur Verbesserung von Mobilität, Stabilität und Kraft des gesamten Körpers. Mit funktionellen, alltagsnahen Übungen werden Beweglichkeit und Muskelkraft gefördert. Das Training erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Materialien wie Pezzibällen, Kurzhanteln oder anderen Kleingeräten und wird individuell an die Teilnehmenden angepasst.

Dehnen:

Nicht nur Kräftigung, sondern auch Beweglichkeit ist wichtig! Mobilität, Dehnfähigkeit und ein voller Bewegungsumfang sind entscheidend dafür, sich im Alltag gut bewegen zu können. Beispiele hierfür sind das Zubinden der Schuhe, das Erreichen eines Gegenstandes im oberen Schrank oder das Anziehen einer Jacke. In der Dehngruppe wird durch gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen versucht, diese Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern.

Pilates:

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Beweglichkeit und Muskelkraft ausgewogen fördert und dabei die Gelenke biomechanisch sinnvoll belastet. Durch bewusste Atmung, mentale Konzentration und präzise Bewegungskontrolle wird der Körper effizient aus einer starken Körpermitte heraus bewegt. Ziel ist es, natürliche Bewegungsabläufe zu unterstützen und Energie ökonomisch einzusetzen.

*Achtung: Diese Gruppe ist nicht geeignet für frisch operierte Hüft- und Kniepatient*innen.*

Entspannung:

Wenn Sie bewusst entspannen und für einen Moment vom Alltagsstress abschalten möchten, sind Sie in unseren Entspannungsgruppen genau richtig. Der Therapeut wählt aus verschiedenen Entspannungstechniken wie Progressiver Muskelrelaxation (PMR), Traumreisen, Qi Gong, Autogenem Training oder Klangschalenentspannung, um Ihnen eine wohltuende Auszeit zu ermöglichen.

Yoga:

Yoga kombiniert Dehnungen und Bewegungen der Wirbelsäule sowie aller anderen Gelenke des Körpers. Dabei werden Koordination, Kraft und Balance gefördert, die Körperwahrnehmung geschult und innere Ruhe sowie Vertrauen gestärkt.

*Achtung: Diese Gruppe ist nicht geeignet für frisch operierte Hüft- und Kniepatient*innen.*

Bewegung und Konzentration:

Dieser Kurs verbindet gezielte Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen, um die Konzentrationsfähigkeit und mentale Leistungsfähigkeit zu fördern. Durch die Schulung von Koordination und Körperwahrnehmung wird die Verbindung zwischen Körper und Geist gestärkt, was zu mehr Fokus und innerer Ruhe im Alltag beitragen kann.

Atem und Mobilität:

Diese Gruppe kombiniert bewusste Atemübungen mit sanften Mobilisationsübungen für Wirbelsäule und Gelenke. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, muskuläre Spannungen zu reduzieren und eine ökonomische, funktionelle Bewegung im Alltag zu fördern. Die bewusste Verbindung von Atmung und Bewegung schult die Körperwahrnehmung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Haltungsschulung:

In dieser Gruppe werden vielfältige physiotherapeutische Übungen durchgeführt, die gezielt zu einer aufrechten und gesunden Körperhaltung beitragen. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Mobilität, der Kräftigung der haltungsrelevanten Muskulatur sowie auf Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Durch abwechslungsreiche, funktionelle Bewegungsabläufe wird das Körperbewusstsein geschult und eine nachhaltige Haltung im Alltag gefördert. Ergänzend werden Elemente der Gangschule integriert, um eine sichere und ökonomische Fortbewegung zu unterstützen.