

ABENTEUER R•O•T

by Passauer Wolf

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7:30 - 8:30 Uhr R•O•T Aktivität <i>Flexi</i>	7:30 - 8:30 Uhr R•O•T Aktivität <i>Smart</i>	7:30 - 8:30 Uhr R•O•T Aktivität <i>Flexi</i>		
	8:30 - 9:30 Uhr R•O•T Aktivität <i>Flexi</i>		8:00 - 9:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Smart</i>	8:00 - 9:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Flexi</i>
9:00 - 10:00 Uhr R•O•T Medizin	9:30 - 10:00 Uhr R•O•T Analyse	8:30 - 10:00 Uhr R•O•T Medizin	9:00 - 10:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING	9:00 - 10:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING
10:00 - 11:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING	10:00 - 11:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Smart</i>	10:00 - 11:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING	10:00 - 11:00 Uhr R•O•T Analyse	10:00 - 11:00 Uhr R•O•T Medizin
11:00 - 12:00 Uhr R•O•T Analyse	11:00 - 12:00 Uhr R•O•T Medizin	11:00 - 12:00 Uhr R•O•T Analyse		11:00 - 12:00 Uhr R•O•T Analyse
	12:00 - 13:00 Uhr R•O•T Analyse	12:00 - 13:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Smart</i>	12:00 - 13:00 Uhr R•O•T Medizin	12:30 - 13:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING
13:00 - 14:00 Uhr R•O•T Medizin	13:00 - 14:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING <i>Cardio</i>	13:00 - 14:00 Uhr R•O•T Medizin	13:00 - 14:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Smart</i>	13:00 - 14:00 Uhr <i>Für Neugierige</i> SCHNUPPERSTUNDE
14:00 - 15:00 Uhr R•O•T Analyse	14:00 - 15:00 Uhr R•O•T Medizin	14:00 - 15:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING	14:00 - 15:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Cardio</i>	
15:00 - 16:00 Uhr <i>Für Neugierige</i> SCHNUPPERSTUNDE	15:00 - 16:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Cardio</i>	15:00 - 16:00 Uhr R•O•T Analyse	15:00 - 16:00 Uhr R•O•T Medizin	15:00 - 16:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING
16:00 - 17:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Smart</i>	16:00 - 17:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Power</i>	16:00 - 16:30 Uhr R•O•T Medizin	16:00 - 17:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Flexi</i>	16:00 - 17:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Cardio</i>
	17:00 - 18:00 Uhr R•O•T Analyse	16:30 - 17:30 Uhr R•O•T Aktivität <i>Smart</i>	17:00 - 18:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Power</i>	
	18:00 - 19:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING	17:30 - 20:30 Uhr R•O•T Wissen WORKSHOP INTERN	18:00 - 19:00 Uhr R•O•T Aktivität PERSONAL TRAINING	
	19:00 - 20:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Power</i>		19:00 - 20:00 Uhr R•O•T Aktivität <i>Cardio</i>	

Flexi Moves

Mit FLEXI MOVES erweiterst du deine körperliche und mentale Beweglichkeit. Dabei greifen wir auf Inhalte aus dem Yoga, Faszien-Training und »Mobility-Training« zurück. Die Übungsformen werden so kombiniert, dass auch deine mentalen Fähigkeiten gezielt gefördert werden. Atmung und Achtsamkeit finden hier ebenso Raum wie körperliche Aktivität. Ziel ist es, aktives Loslassen zu lernen, Spannungen zu reduzieren, und Entspannung zu fördern.

Geräte: Omnia™
+ Kleingeräte-Training

Schwerpunkte:
_ Körperliche und mentale Beweglichkeit
_ Entspannung

Smart Moves

Entdecke dein Bewegungspotenzial. Alle natürlichen Bewegungsmuster sind in uns angelegt. Lebensumstände und -anforderungen führen häufig zu ungünstigen Veränderungen dieser Muster und können die Ursache von Beschwerden sein. SMART MOVES ist ein systematisches Training von Basisbewegungen, mit dem wir solchen Problemen vorbeugen oder den ungünstig veränderten Bewegungen auf den Grund gehen.

Geräte: Omnia™

Schwerpunkte:
_ Funktionelles Basistraining für den ganzen Körper

Cardio Moves

Im Mittelpunkt steht die Leistungsverbesserung für dein Herz-Kreislauf-System. Dein Körper kommt durch speziell und individuell ausgewählte Trainingsformen in Fahrt. Hier steht die hohe Stoffwechsel-Aktivität im Vordergrund. Ziel ist es, Kraft und Ausdauer gleichermaßen zu fördern. Dazu nutzen wir einen Mix aus besonderen Cardiogeräten und freien Bewegungsübungen aus dem funktionellen Bewegungsbereich.

Geräte: Omnia™
+ Cardio

Schwerpunkte:
_ Ausdauer
_ Training des Herz-Kreislauf-Systems

Power Moves

Deine Grundübungen sind bereits gefestigt und keine Herausforderung mehr? Du möchtest deine Kraft noch weiter steigern? Bei POWER MOVES fördern wir gezielt den Kraftzuwachs mithilfe funktioneller Grundübungen. Das führt zu einer Verbesserung der Körperstabilität und Haltung, sowohl im Alltag als auch bei deinen Freizeitsport-Aktivitäten. Hohe Bewegungsqualität und -ausführung sind uns wichtiger als hohe Gewichte.

Geräte: Kinesis
+ Kleingeräte

Schwerpunkte:
_ Kraft und »Bodyshaping«
_ Verbesserung von nachgewiesenen Kraftdefiziten
_ Training der Rumpfstabilität