



Zeiten	Montag				Dienstag				Mittwoch			
	07:00-21:30 Uhr				08:00-21:30 Uhr				07:00-21:30 Uhr			
Räume	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus
08:00	Rehasport Brigitte 08:00-08:45		Rehasport Nicole 08:15-09:00			Rehasport Sarah 08:00-08:45	Yoga Friederike 08:30-10:00				Rehasport Isa 07:45-08:30	
08:30												
09:00	RückenFit Anja 09:00-09:45	Rehasport Brigitte 09:00-09:45	Rehasport Nicole 09:15-10:00		RückenFit Margitta 09:00-09:45	Rehasport Sarah 09:00-09:45			RückenFit Sarah 09:00-09:45	Rehasport Anja 09:00-09:45	Rehasport Isa 08:30-09:15	
09:30												
10:00	RückenFit Anja 10:00-10:45	Rehasport Brigitte 10:00-10:45	Yoga Ulrike 10:30-11:30	Herzsport Nicole 10:15-11:15	Fit am Morgen Astrid 10:15-11:00	Rehasport Isa 10:00-10:45	Body in Balance Margitta 10:15-11:00		Rehasport Isa 10:00-10:45	Rehasport Anja 10:00-10:45	Yoga Friederike 09:30-11:00	
10:30												
11:00	Rehasport Anja 10:45-11:30	Rehasport Brigitte 11:00-11:45			Rehasport Margitta 11:15-12:00		Progressive Muskelent. Petra 11:30-12:30		Rehasport Margitta 11:00-11:45	Pilates Anja 11:00-11:45	Rehasport Nelli 11:15-12:00	
11:30	Rehasport Anja 11:30-12:15											
12:00	Rehasport Anja 12:00-12:45				Rehasport Margitta 12:15-13:00				Rehasport Margitta 12:00-12:45			
12:30												
13:00												
13:30												
14:00		Rehasport Souad 14:00-14:45					Rehasport Neuro Nelli 14:00-14:45			Rehasport Anja 14:15-15:00		
14:30												
15:00					Rehasport Lara 15:00-15:45	Rehasport Lunge 15:00-15:45	Rehasport Isa 15:15-16:00	Achtsamkeit Marika 15:30-16:15		Rehasport Anja 15:15-16:00		
15:30												
16:00						Rehasport Lunge 16:00-16:45	Rehasport Isa 16:00-16:45		HulaHoop Kirsten 16:00-16:45		Rehasport Krebs Susanne 16:00-16:45	
16:30												
17:00			Rehasport Anja 17:00-17:45		BodyBurner Lara 17:00-17:45	Rehasport Lunge 17:00-17:45	Meditation & Reiki Nadja 17:00-17:45		ZUMBA Justyna 17:00-17:45	Rehasport Anja 17:00-17:45	Rehasport Krebs Susanne 17:00-17:45	
17:30	ZUMBA Souad 17:30-18:15											
18:00			Rehasport Anja 18:00-18:45		BodyPower Astrid 18:00-18:45	B.O.P. Lucia 18:00-18:45	Rehasport Anja 18:15-19:00	QiGong Richard 18:00-18:45	ZUMBA Souad 18:00-18:45	Feldenkrais Anja 18:00-18:45	Shaolin Kempo	
18:30	Jumping Franzl 18:30-19:15	Rehasport Barbara 18:30-19:15	Pilates Birgit 19:00-19:45	Functional Fitness Thomas 19:30-20:15	WS-Workout Astrid 19:00-19:45	Yoga Steffi 19:00-20:00	Pilates Anja 19:00-19:45	Rehasport Zaya 19:00-19:45	Jumping Claudia 19:00-19:45	WS-Gym Anja 19:00-19:45	Pilates Birgit 19:00-19:45	
19:00	Pound Sabine 19:30-20:30	Yoga Melissa 19:30-21:00			Jumping Franzl 20:00-20:45	VHS	ZENbo Balance Nadja 20:00-21:00	Rehasport Zaya 20:00-20:45	Step & Style Bianca 20:00-20:45		Pilates Birgit 20:00-20:45	
19:30												
20:00												
20:30												

Zeiten	Donnerstag				Freitag				Samstag	Sonntag	Anmeldung zu den Kursen bitte über die MySports-App oder telefonisch unter 02065 – 68 78 400
	08:00-21:30 Uhr				07:00-21:00 Uhr				09:00-18:00	09:00-18:00	
Räume	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Clubhaus			
08:00		Rehasport Nicole 08:00-08:45				Rehasport Brigitte 08:00-08:45					
08:30											
09:00		Rehasport Nicole 09:00-09:45	Pilates Birgit 09:15-10:00			Rehasport Brigitte 09:00-09:45	ZENbo Balance Nadja 09:00-10:00	Nordic Walking Astrid 09:00-10:00		ZUMBA Anke 09:30-10:25	
09:30	ZUMBA Gold Souad 09:30-10:15										
10:00	Progressive Muskelent. Petra 10:30-11:15	Rehasport Elke 10:15-11:00	Pilates Birgit 10:15-11:00		Rehasport Astrid 10:15-11:00	Rehasport Brigitte 10:00-10:45	Meditation Nadja 10:30-11:30	Treffpunkt Parkplatz Töpferbad	Korke Sabine 10:45-11:45	Jumping 10:30-11:30	
10:30											
11:00	Rücken-Gym. Petra 11:30-12:15	Rehasport Souad 11:15-12:00	Entspannung nach Jacobsen Elke 11:15-11:45		Rehasport Astrid 11:15-12:00						
11:30											
12:00											
12:30									Salsa Suelta Dani 12:00-13:00		
13:00											
13:30											
14:00		Rehasport Anja 14:45-15:30			Rehasport Astrid 15:00-15:45						
14:30											
15:00		Rehasport Anja 15:45-16:30			Rehasport Astrid 16:00-16:45	HulaHoop Kirsten 16:00-16:45					
15:30	Rehasport Kids (6-11J.) Isa 16:00-16:45	WS-Gym Anja 16:45-17:45									
16:00											
16:30											
17:00	WS-Workout Astrid 17:00-17:45		Rehasport Isa 17:00-17:45		ZUMBA Justyna 17:00-17:45		Special bei Sylvia (Cardio Aerobic/ AROHA/Yogilates/ Yin Yoga) 17:00-17:45				
17:30											
18:00	BodyPower Astrid 18:00-18:45	ZUMBA Anke 18:00-19:00	Rehasport Isa 18:00-18:45		Rücken 3D & FasziFit Sylvia 18:00-18:45	Shaolin Kempo					
18:30											
19:00	WS-Workout Astrid 19:00-19:45	Fit-Mix Saskia 19:15-20:45	Rehasport Isa 19:00-19:45		Jumping Lucia 19:00-19:45						
19:30											
20:00			WS-Workout Astrid 20:00-20:45	Functional Fitness Nico 19:45-20:30							
20:30											

Zu den Kursen ist weiterhin eine Online-Anmeldung über MySports nötig!



PlayStore



AppStore

ab 10-24

Die MySports – APP schon probiert?

Rehasport für Kinder
Ansprechpartner: Marina Dormann 02065/ 6878406

Rehasport Herz/ Lunge/ Krebs
Ansprechpartner: Miriam Oheim 02065/ 73800

Abteilungsexterne Angebote:

Shaolin Kempo
Ansprechpartner: Michael Hörle 0157-34391661

Legende:

Entspannung- ruhige Kurse

Body & Mind - Kurse

Rehakurse

Tanzkurse

Fitnesskurse

Powerkurse

Feldenkrais 1 E

Der Fokus liegt auf der Körperwahrnehmung mit kleinen Bewegungen und hat das Ziel unbewusste fehlerhafte Alltagsbewegungen mittelfristig zu korrigieren und zum Ursprung zurück zu kehren.

Empfehlung:
Anschluss nach Reha-VO

Mittwoch	18:00 Uhr
----------	-----------

Achtsamkeit 1 E

Bewusst im Hier und Jetzt sein
Lerne Strategien zum Stressabbau kennen und stärke die Körperenergien, die mentale und geistige Fitness.

Dienstag	15:30 Uhr
----------	-----------

QiGong 1 E

Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Dienstag	18:00 Uhr
----------	-----------

Progressive Muskelentsp. 1 E

Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.

Dienstag	11:30 Uhr
Donnerstag	10:30 Uhr

Entspannung nach Jacobsen 1 E

Durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die Entspannungseinheit endet mit einer Fantasiereise.

Donnerstag	11:15 Uhr
------------	-----------

Meditation 1 E

Mithilfe von Konzentrationsübungen wird eine tiefe Entspannung und ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht, der die Stille, innere Leere und das Freisein von jeglichen Gedanken zulässt.

Freitag	10:30 Uhr
---------	-----------

ZENbo Balance 1 E

Ist ein sanftes Bewegungstraining, bei dem Entspannung und Meditation in Bewegung stattfinden. Durch Balance und bewusste Körperwahrnehmung wird das Stresslevel abgebaut.

Dienstag	20:00 Uhr
Freitag	09:00 Uhr

Reiki & Meditation 1 E

Reiki ist eine sehr alte, natürliche Spannungsmethode, die zur Harmonisierung des Energiehaushaltes führt. In einer entspannten Haltung lassen wir Reiki fließen und tanken so Kraft für unseren Alltag.

Dienstag	17:00 Uhr
----------	-----------

Body in Balance 1 B&M

Ein Ganzkörpertraining mit fließenden Yogaelementen zur primären Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Dienstag	10:15 Uhr
----------	-----------

Pilates 1-2 B&M

Ein Ganzkörpertraining für mehr Balance und Beweglichkeit, bei dem besonders die Körpermitte gestärkt und stabilisiert wird. Aber auch die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration werden verbessert.

Montag	19:00 Uhr / 20:00 Uhr
Dienstag	19:00 Uhr
Mittwoch	11:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr
Donnerstag	09:15 Uhr / 10:15 Uhr

Special bei Sylvia 1 B&M

Cardio-Aerobic:
Im Fokus steht hier das Herzkreislauf-Training, das mit einfachen Aerobic-Schritten trainiert wird.
Aroha:
Es ist ein Ausdauertraining im ¼ Takt mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, inspiriert vom Haka, Kung Fu und Taiji.
Yogilates:
Hier werden Elemente aus dem körpertraffenden und rückenstärkenden Pilates und dem entspannenden Yoga kombiniert.
YinYoga:
YinYoga zeichnet sich insbesondere durch Übungen aus, die ohne den aktiven und kraftvollen Einsatz der Muskeln erfolgen. Die Stärke liegt in der Zeit, da man über mehrere Minuten in den einzelnen Positionen verweilt.

Freitag	17:00 Uhr
---------	-----------

Yoga 1-2 B&M

Die klassischen Yogaübungen verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft und wirken ganzheitlich auf die Körperstrukturen und aktivieren den Energiefluss.

Montag	10:30 Uhr
Dienstag	19:30 Uhr / 08:30 Uhr / 19:00 Uhr
Mittwoch	09:30 Uhr

Funktionelle Rücken-Gym 1 F

Ein Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm, bei dem das Muskel-Gelenkverhalten mit einfachen Übungen verbessert wird.

Donnerstag	11:30 Uhr
------------	-----------

RückenFit 1 F

Allgemeine Fitnessseinheiten mit dem Fokus auf die Stärkung der Rückenmuskulatur. Es wird mit Kleinmaterial (z.B. Hanteln, Bälle) gearbeitet.

Empfehlung:
Anschluss nach Reha-VO

Montag	09:00 Uhr / 10:00 Uhr
Dienstag	09:00 Uhr
Mittwoch	09:00 Uhr

WS-Gym 1-2 F

Es ist ein besonderes rücken- und gelenkschonendes Training, das äußerst empfehlenswert bei Rückenbeschwerden und Übergewicht ist.

Empfehlung:
Anschluss nach Reha-VO

Mittwoch	19:00 Uhr
Donnerstag	16:45 Uhr

WS-Workout 2 F

Ein Fitnessstraining für einen starken Rücken.

Empfehlung:
Erfahrungen im Kurssport

Dienstag	19:00 Uhr
Donnerstag	17:00 Uhr / 19:00 Uhr / 20:00 Uhr

Fit am Morgen 1-2 F

Ein traditioneller Aerobic-Kurs mit aufbauender Choreografie.

Dienstag	10:15 Uhr
----------	-----------

BodyPower/ BodyBurner/ B.O.P 2-3 F

Ein Ganzkörper-Aerobic-Training mit Hanteln, Steppern, Bällen oder Eigengewicht. Bei dem B.O.P. Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung von Oberschenkel-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Dienstag	17:00 Uhr / 18:00 Uhr / 18:00 Uhr
Donnerstag	18:00 Uhr

HulaHoop 1-2 F

HulaHoop ist ein Fitnessstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüfte gekreist wird. Beim HulaHoop Workout trainiert man insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und die Koordination.

Mittwoch	16:00 Uhr
Freitag	16:00 Uhr

Korco® 1 F

Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Bei diesem dynamischen Workout arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht für eine starke Körpermitte.

Samstag	10:45 Uhr
---------	-----------

Rücken 3D & FasziFit 1 F

Ein spezieller im Flow ausgeführter Kurs für Rücken- und Faszien, bei dem die dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule und Hüfte vereint werden.

Freitag	18:00 Uhr
---------	-----------

P	Powerkurs
T	Tanzform
F	Fitness
E	Entspannung
B&M	Body & Mind
R	Rehasport
K	Kinderkurse

Rehasport 1 R

Orthopädie		
Montag	08:00 Uhr/ 08:15 Uhr/ 09:00 Uhr/ 09:15 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:45 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:30 Uhr/ 12:00 Uhr/ 12:30 Uhr/ 14:00 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Sportwelt
Dienstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 15:15 Uhr/ 16:00 Uhr/ 18:15 Uhr/ 19:00 Uhr/ 20:00 Uhr	Sportwelt und Clubhaus
Mittwoch	07:45 Uhr/ 08:30 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr/ 11:15 Uhr/ 12:00 Uhr/ 14:15 Uhr/ 15:15 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt
Donnerstag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 14:45 Uhr/ 15:45 Uhr/ 17:00 Uhr/ 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr	Sportwelt
Freitag	08:00 Uhr/ 09:00 Uhr/ 10:00 Uhr/ 10:15 Uhr/ 11:15 Uhr/ 15:00 Uhr/ 16:00 Uhr	Sportwelt

ZUMBA® 2-3 T

Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche und kalorienverbrennende Tanz-Fitness-Party.

Montag	17:30 Uhr
Mittwoch	17:00 Uhr / 18:00 Uhr
Donnerstag	18:15 Uhr
Freitag	17:00 Uhr
Sonntag	09:30 Uhr

ZUMBA® Gold 1 T

ZUMBA Gold enthält einfache Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Die Intensität ist geringer als in normalen ZUMBA Kursen.

Empfehlung:
Für Einsteiger

Donnerstag	09:30 Uhr
------------	-----------

Salsa Suelta 1 T

Ein Tanz-Fitness-Programm ohne Partner, bei dem verschiedene Grundschritte, kleine Schrittkombinationen und ganze Choreographien vermittelt werden. Dabei werden neben Salsa auch Elemente des Mambo, Chachas, Reggaeton und vieles mehr mit eingebracht.

Samstag	12:00 Uhr
---------	-----------

Functional Fitness/ Functional BodyWorkout 2-3 P

Eine auspowernde und energiegeladene Trainingseinheit im Zirkelformat, bei der die verschiedenen Übungen im Functional- oder Outdoorbereich mit Eigengewicht, Kleingeräten oder am Tower ausgeführt werden.

Montag	19:30 Uhr
Dienstag	19:00 Uhr
Donnerstag	19:45 Uhr

Lungensport		
Dienstag	15:00 Uhr/ 16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 2)
Freitag	14:30 Uhr	Sportwelt (Raum 3)

Fit-Mix 2-3 P

Ein 90-minütiges Ganzkörper-Aerobic-Training mit Langhanteln und Steppern.

Donnerstag	19:15 Uhr
------------	-----------

Jumping Fitness 1-2 P

Ein gelenkschonendes Training auf dem Trampolin zur Ausdauersteigerung, Koordinationsverbesserung und Steigerung der Körperbalance.

Montag	18:30 Uhr
Dienstag	20:00 Uhr
Mittwoch	19:00 Uhr
Freitag	19:00 Uhr
Sonntag	10:30 Uhr

Pound® 1-3 P

Es ist ein dynamisches, energiegeladenes Ganzkörper-Cardio-Workout. Mit den leichtgewichteten Ripstix® in den Händen verschmilzt du mit der Musik und wirst zum kalorienverbrennenden Rockstar. Jeder findet sein Level und wird Teil der Band. Dieses Workout ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet – es verbindet Sport mit jeder Menge Spaß.

Montag	19:30 Uhr
--------	-----------

Step & Style 2-3 P

Gehe einen Schritt weiter und nimm die nächste Stufe des Trainings am Step in Angriff! Gepusht durch starke Beats powerst du dich in diesem Kurs mit Spaß und gut machbaren Choreographien aus. Der Effekt: Mit diesem Cardio-Training perfektionierst du Step by Step deine Kondition und Koordination.

Mittwoch	20:00 Uhr
----------	-----------

Rehasport in der Krebsnachsorge & Diabetes		
Montag	13:30 Uhr ab 07.10.2024	Sportwelt (Raum1)
Mittwoch	16:00 Uhr/ 17:00 Uhr	Sportwelt (Raum 3)

Herzsport		
Montag	10:30 Uhr	Clubhaus
Dienstag	19:30 Uhr	Ulmenstr Turnhalle
Mittwoch	17:00 Uhr/ 18:30 Uhr	Ulmenstr Turnhalle
Freitag	16:00Uhr	Ulmenstr Turnhalle

Rehasport für Kinder - Orthopädie		
Donnerstag	16:00 Uhr	Sportwelt

Neurologie		
Dienstag	14:00 Uhr	Sportwelt

Rehasport Wasser		
Dienstag	20:00 Uhr	Friemersheim
Mittwoch	10:00 Uhr/ 11:00 Uhr / 15:00 Uhr/ 15:45 Uhr	Töpferbad / Friemersheim

Beitragsstruktur des OSC 04 Rheinhausen e.V.

Vereinsbeitrag/ Monat											
14,50 € ERW						12,50 € KIND					
Abteilungsbeitrag/Monat											
Sportwelt		Badminton	Fußball	Leichtathletik	Schach	Shaolin Kempo	Skigym	Turnen	Tanzsport	Reha	Handball
ERW	KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW/KIND	ERW	ERW/KIND	KIND	ERW	ERW/KIND
18 € Bronze	8 €	2,50 €	1,30 €	1,67 €	1,00 €	6,33 €	0,33 €	1,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
16 € Bronze erm.	6 € (2te Kind)										
23 € Silber	Jugendliche										
21 € Silber erm.	15 €										
27 € Gold											
25 € Gold erm.											
Ermäßigter Tarif für Ehepartner, Schüler, Studenten, Auszubildende											

Monatlicher Beitrag