

## Kräftigung / Figurtraining

### **Bauch Pur (30 Min.)**

Intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur.

### **Bodyforming Basic (45 Min.)**

Leichte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, speziell für Einsteiger und ältere Personen.

### **Bodyforming**

Gezieltes Kräftigen der gesamten Körperpartien. Wir arbeiten ohne zusätzliche Gewichte.

Gut geeignet bei Rücken- und Haltungsproblemen.

**Einsteiger bis Mittelstufe**

### **Bodyforming plus**

Steigerung des Bodyforming durch zusätzlichen Einsatz von Kleingeräten in Form von Heavy Hands, Physiobändern und Steps.

**Mittelstufe bis Fortgeschrittene**

### **Hantelworkout/Hot Iron™ 1**

Das Ganzkörperprogramm, in dem die Teilnehmer koordinativ und konditionell auf Hot Iron II vorbereitet werden. Die spezielle Schulung der Technik lassen innerhalb kurzer Zeit den sicheren Umgang mit der Langhantel zu.

**Einsteiger und Fortgeschrittene**

### **Hot Iron™ 2**

Ein auf den Grundkenntnissen von Hot Iron I aufbauendes Training.

**Fortgeschrittene!**

**Vorherige Teilnahme an Hantelworkout/Hot Iron I ist erforderlich!**

### **Iron Cross™**

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit der Langhantel, das auf Hot Iron aufbaut.

**Kenntnisse im Krafttraining oder Hot Iron sind erforderlich.**

### **Power Drums**

Power Drums ist ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele. Schwerpunkt ist das Erlernen des Trommelns mit Drumsticks auf Gymnastikbällen und die Verbindung von Schlag- und Schrittkombinationen zu geeigneter Musik.

**Einsteiger und Fortgeschrittene**

### **ZUMBA®**

ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Ein Tanzworkout als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem. Enjoy the Party!

## Herz- / Kreislauftraining (Cardio)

### **Cardio Kick Fit**

Ein Herz-Kreislauftraining, das Elemente der verschiedenen Kampfsportarten wie Boxen, Tae Kwon Do, Karate u.s.w. mit denen der Aerobic verbindet.

### **Fatburner/ Fatburner plus**

Gewichtsreduktionstraining ist ein durchgängiges Herz-Kreislauftraining mit einfachen Bewegungsabläufen ohne Laufen und Springen.

**Fatburner plus** mit Zusatzgeräten

### **Step Basic/1/2**

Herz-Kreislauftraining mit Choreografie bei gleichzeitiger Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur auf dem Step. Anspruch an die Koordination!

### **SPINNING® Basic/1/2/Fatburner**

Ein motivierendes Gruppentraining auf einem speziell entwickelten Indoor Fahrrad. Bänder und Gelenke werden geschont, da es keine Stoßbelastungen gibt

**SPINNING 2 (Fortgeschrittene Di + Sa 90 Min.)**

**In allen SPINNING Kursen ist das Tragen von Pulsuhren Pflicht!**

### **Walking OZ®, Step OZ®**

(OZ=Own Zone®)

Diese Kurse beginnen mit der individuell ermittelten Trainingszone mit Hilfe einer speziellen Pulsuhr. Bitte mind. 10 Min vor Start im Kursraum einfinden!

**Einsteiger bis Mittelstufe**

### Öffnungszeiten

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Mo. - Mi. | 09:00 - 22:30 Uhr |
| Do.-Fr.   | 09:00 - 21:30 Uhr |
| Sa./So.   | 10:00 - 17:00 Uhr |

### Öffnungszeiten Kids Club\*

|                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| Mo.,Di.,Mi.,Fr. | 09:00 - 12:30 + 15:30 -19:15 Uhr |
| Do.             | 09:00 - 12:30 + 16:15-19:15 Uhr  |
| Sa.             | 10:15 - 15:00 Uhr                |
| So.             | 10:00 - 15:00 Uhr                |

**\* Für den KidsClub bitten wir um**

**Voranmeldung am Vortag**



## **Kursplan**

Ab 18.4.2011

### **Themen**

Kräftigung  
Figurtraining  
Herz-Kreislauftraining  
Entspannung  
Rücken  
Spaß  
Tanz

**Fit in Form**

Welsbachstr. 5 · 23560 Lübeck  
Fon 0451-57757 · [www.fitinform-luebeck.de](http://www.fitinform-luebeck.de)

| Montag |    |                      |   |         |
|--------|----|----------------------|---|---------|
| Uhr    |    | Kursname             | L | T       |
| 09:15  | 60 | Bodyforming          | 1 | Monika  |
| 09:30  | 60 | * SPINNING® Basic    | 3 | Susi    |
| 10:15  | 45 | Bodyforming Basic    | 2 | Monika  |
| 10:15  | 60 | * HOOPin®            | 1 | Dani    |
| 16:00  | 60 | Gerätezirkel         | T | Lennart |
| 17:00  | 60 | Dance Step           | 1 | Laura   |
| 17:30  | 30 | Bauch Pur 30 min     | 2 | Julia   |
| 18:00  | 60 | Bodyforming plus     | 1 | Silke   |
| 18:00  | 45 | *Step 1 45 min       | 2 | Laura   |
| 19:00  | 60 | Physiolates          | 1 | Andrea  |
| 19:00  | 30 | Flexibar             | 2 | Silke   |
| 19:00  | 60 | * SPINNING® 1        | 3 | Anne    |
| 20:00  | 75 | Kraft & Kondition 75 | 1 | Juliane |

| Dienstag |    |                     |   |           |
|----------|----|---------------------|---|-----------|
| Uhr      |    | Kursname            | L | T         |
| 09:15    | 60 | Hantelworkout       | 1 | Andrea    |
| 10:00    | 60 | Walking OwnZone     | O | Nici      |
| 10:30    | 60 | Body & Mind         | 1 | Birgit    |
| 16:30    | 60 | Bodyforming         | 1 | Silke     |
| 16:30    | 60 | <b>NEU ZUMBA®</b>   | 2 | Sabrina   |
| 17:30    | 45 | Intro 45 min        | 1 | Julia     |
| 17:30    | 30 | Bauch Pur 30 min    | 2 | Susi      |
| 18:00    | 60 | Rückengym 60 min    | 2 | Susi      |
| 18:00    | 90 | SPINNING® 2* 90 min | 3 | Manja     |
| 18:30    | 60 | Hot Iron™ 2         | 1 | Svea      |
| 19:00    | 75 | Yoga 75 min         | 2 | Sabine P. |

| Mittwoch |    |                     |   |        |
|----------|----|---------------------|---|--------|
| Uhr      |    | Kursname            | L | T      |
| 9:15     | 60 | Rückengym & Stretch | 1 | Nici   |
| 10:15    | 60 | Step Choreo OwnZone | 1 | Nici   |
| 10:00    | 60 | * SPINNING® 1       | 3 | Manja  |
| 16:45    | 60 | * SPINNING® 1       | 3 | Silke  |
| 17:00    | 60 | Bodyforming plus    | 1 | Sabine |
| 18:00    | 60 | Yoga Basic          | 2 | Silke  |
| 18:00    | 60 | Physiolates         | 1 | Andrea |
| 19:00    | 60 | Hantelworkout       | 1 | Andrea |
| 19:00    | 45 | Flexibar Schlager   | 2 | Julia  |
| 20:00    | 60 | * HOOPin®           | 1 | Dani   |
| 20:15    | 60 | * SPINNING® 2       | 3 | Svea   |
| 21:00    | 60 | Karate              | 2 | Uwe    |

| Donnerstag |    |                   |   |           |
|------------|----|-------------------|---|-----------|
| Uhr        |    | Kursname          | L | T         |
| 09:15      | 60 | Bodyforming plus  | 1 | Andrea    |
| 10:15      | 60 | Body & Mind       | 1 | Susi      |
| 17:00      | 60 | Bodyforming       | 1 | Andrea    |
| 18:00      | 60 | Yoga              | 2 | Sabine P. |
| 18:30      | 90 | Step 2 90 min     | 1 | Gini      |
| 19:00      | 60 | Power Drums       | 2 | Julia     |
| 19:00      | 60 | * SPINNING® Basic | 3 | Sarah     |

| Freitag |    |                              |   |           |
|---------|----|------------------------------|---|-----------|
| Uhr     |    | Kursname                     | L | T         |
| 09:15   | 60 | Bodyforming                  | 1 | Andrea    |
| 10:15   | 75 | Yoga 75 min                  | 2 | Birgit    |
| 10:15   | 60 | <b>***Spinning Fatburner</b> | 3 | Susi      |
| 16:00   | 60 | ZUMBA®                       | 1 | Sabrina   |
| 16:00   | 60 | * SPINNING® 2                | 3 | Silke     |
| 17:00   | 60 | Yoga                         | 1 | Sabine P. |
| 18:00   | 60 | Hot Iron™ 2                  | 2 | i W       |
| 18:00   | 60 | Dance Step                   | 1 | Laura     |

| Samstag |    |                         |   |       |
|---------|----|-------------------------|---|-------|
| Uhr     |    | Kursname                | L | T     |
| 10:30   | 60 | Bodyforming             | 1 | i W   |
| 11:30   | 60 | **Power Drums/Fatburner | 1 | i W   |
| 12:00   | 60 | Karate Einsteiger       | 2 | Uwe   |
| 12:30   | 60 | Rückengym               | 1 | Susi  |
| 13:30   | 90 | * SPINNING® 2 90 m      | 3 | Manja |

| Sonntag |    |                     |   |     |
|---------|----|---------------------|---|-----|
| Uhr     |    | Kursname            | L | T   |
| 10:15   | 60 | Bodyforming plus    | 1 | i W |
| 11:20   | 75 | Yoga 75 min         | 1 | i W |
| 12:45   | 60 | Hot Iron™ 2         | 1 | i W |
| 14:00   | 60 | * SPINNING® 1       | 3 | i W |
| 14:00   | 60 | *HipHop 6-13 Jahre  | 2 |     |
| 15:00   | 60 | *HipHop 14-17 Jahre | 2 |     |
| 16:00   | 60 | *HipHop ab 18 Jahre | 2 |     |

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmern!

Änderungen vorbehalten

\* mit Voranm./ \*\* im Wechsel / \*\*\* nur mit Anmeldung bis zum Vortag

## Entspannung / Rücken / Sonstiges

### YOGA

#### Yoga Basic/Yoga (60 bzw. 75 Min.)

In dieser Stunde geht es um Übungen des Hatha- und des Power Yoga. Es handelt sich um eine aktive Form der Meditation, die Kraft, Beweglichkeit und Balance gleichermaßen fördert. Durch die Entspannungstechniken wird innere Stärke und Gelassenheit für den Alltag aufgebaut.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Physiolates®

Physiolates vereint auf ideale Weise die Bewegungs- und Gesundheitskonzepte aus den Bereichen

#### Physiotherapie, Yoga und Pilates.

Eine positive, offene innere Haltung bietet den Einstieg für die ideale äußere Haltung, die sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule, die Organisation von Schultergürtel, Nacken und Kopf, die Ausrichtung der Extremitäten und durch die axiale Länge auszeichnet. Wir kümmern uns um eine ideale Atmung und schließlich um die optimale Bewegung.

### Flexibar

Mit Hilfe eines flexiblen Glasfaserstabes (Flexibar) und einer flexiblen Unterlage (Body Balance-Pad) werden das muskuläre Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordination geschult und somit unsere eigene Körperwahrnehmung verbessert. Dieser Kurs ist sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation und Bewegungssensibilisierung geeignet.

#### Einsteiger + Mittelstufe

### Rückengym

Rücken- und Ganzkörpertraining in funktionell sinnvollen Muskelketten. Stabilisierung und Schulung der Balance mit Hilfe des Pezziballes.

Montags erfolgt ein intensives Rücken und Rumpfttraining in Zirkelform, teilweise als Gruppen-Aufbautraining je nach Teilnehmerzahl

### HOOPin®

ist ein von der HOOPacademy entwickeltes Fitnessformat. Unsere Fitness-HOOPS sind größer und schwerer als die Hula Hoops® aus Kindertagen, außerdem sind sie mit farbenfrohen, griffigen Tapes umwickelt. Größe, Gewicht und Grip der Bänder ermöglichen es jedem Erwachsenen mit dem HOOP ein Fitnessprogramm zu verfolgen. Der Spaß kommt von alleine!