

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 Haltungproblemen.

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!

ZUMBA®

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

Enjoy the Party!

Herz- / Kreislauftraining (Cardio)

TaeBo®

TaeBo ist ein Ganzkörperworkout, das Kraft-, Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining zusammenfasst und einen Kampfsportgedanken beinhaltet, aber keine Kampfsportart oder Selbstverteidigung ist. Für Anfänger und Fortgeschrittene

Fatburner/ Fatburner plus

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

Fatburner plus mit Zusatzgeräten

Step Basic/1/2/Fatburner

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 1. Oktober 2011

Themen

Kräftigung
Figurtraining
Herz-Kreislauftraining
Entspannung
Rücken
Spaß
Tanz

Fit in Form

Welsbachstr. 5 · 23560 Lübeck
Fon 0451-57757 · 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
16:00	60	Gerätezirkel	T	Lennart
17:00	60	Dance Step	1	im Wechsel
17:30	30	Bauch Pur 30 min	2	im Wechsel
18:00	60	Bodyforming plus	1	Silke
18:00	45	ZUMBA ®	2	Fränze
19:00	60	Physiolates	1	Andrea
19:00	60	* SPINNING® 1	3	Anne
20:00	60	* SPINNING® 1(begrenzte TN-Zahl)		Daniel
20:00	60	HotIron™ 1	1	Anne/Wiebke

Dienstag				
Uhr		Kursname	L	T
09:15	60	Hantelworkout	1	Andrea
10:00	60	Walking On nZone	O	Nici
10:30	60	Body & Mind	1	Birgit
16:30	60	Bodyforming	1	Silke
17:30	60	TaeBo®	1	Verena
17:30	30	Bauch Pur	2	Susi
18:00	60	Rückengym	2	Susi
18:00	90	SPINNING® 2*	3	Manja
18:30	60	Hot Iron™ 2	1	Svea
19:00	75	Yoga	2	Akiko

Mittwoch				
Uhr		Kursname	L	T
9:15	60	Rückengym & Stretch	1	Nici
10:15	60	Step Choreo On nZone	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	60	Fatburner Plus	2	Monika
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	Kerstin
18:00	60	Hot Iron™ 2	1	im Wechsel
19:00	60	Step 2	1	im Wechsel
19:00	60	ZUMBA ®	2	Mandy
19:00	60	* SPINNING® Basic	3	Sarah

Freitag				
Uhr		Kursname	L	T
09:15	60	Bodyforming	1	Andrea
10:15	75	Yoga	2	Birgit
10:15	60	**Spinning Fatburner	3	Susi
16:00	60	* SPINNING® 2	3	Silke
17:00	60	Yoga	1	Akiko
18:00	60	Hot Iron™ 1	1	Jenny
18:00	60	Step 1 (ab 1. Nov. 11)	2	Anja
19:00	60	TaeBo®	1	Verena

Samstag				
Uhr		Kursname	L	T
10:30	90	* SPINNING® 2	3	Manja
10:30	60	Bodyforming	1	Sabine I.
11:30	60	Fatburner	1	Sabine I.
12:00	60	Karate Einsteiger	2	Uwe
12:30	60	Rückengym	1	Susi

Sonntag				
Uhr		Kursname	L	T
10:15	60	Bodyforming plus	1	im Wechsel
11:20	75	Yoga	1	im Wechsel
12:45	60	Hot Iron™ 2	1	im Wechsel
14:00	60	* SPINNING® 1	3	im Wechsel
14:00	60	*HipHop 9-13 Jahre	2	
15:00	60	*HipHop 14-17 J.	2	
16:00	60	*HipHop ab 18 J.	2	

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 Entspannungs-techniken 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.

Rückengym

Rücken- und Ganzkörpertraining in funktionell sinnvollen Muskelketten. Stabilisierung und Schulung der Balance mit Hilfe des Pezziballes. Montags erfolgt ein intensives Rücken und Rumpftaining in Zirkelform, teilweise als Gruppen-Aufbautraining je nach Teilnehmerzahl

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmern!

Änderungen vorbehalten

*mit Voranm./ ** nur mit Anmeldung bis zum Vortag

