

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 Mai 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
10:15	60	*** HOOPin®	1	Dani
16:00	60	Gerätezirkel	T	Lennart
17:00	60	Dance Step	1	Fränze
17:30	30	Bauch Pur 30 min	2	Julia
18:00	60	Bodyforming plus	1	Silke
18:00	45	*Step 1 45 min	2	Fränze
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	NEU ZUMBA®	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	***Spinning Fatburner	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	i W

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!