

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>09.00-09.50</b> <b>FIT MIX</b> Angie	<b>10.00-10.50</b> <b>YOGA</b> Angie	<b>09.00-09.50</b> <b>WORKOUT</b> Angie		<b>09.00-09.50</b> <b>RÜCKENFIT</b> Angie	
<b>11.10 - 12.00</b> <b>Reha</b> Nicole		<b>11.10-12.00</b> <b>Reha</b> Nicole	<b>10.00-10.50</b> <b>PILATES-American</b> Angi K.		<b>11.00-11.30</b> <b>BOXFIT Kondition</b> Angie
		<b>17.00-17.50</b> <b>WORKOUT</b> Angie		<b>16.00-16.50</b> <b>Reha</b> Angi K.	<b>11.30-12.30</b> <b>BOXFIT Technik</b> Angie
<b>18.00-18.50</b> <b>ZUMBA®</b> Steffi	<b>18.00-18.50</b> <b>FUNCTIONAL</b> Angi K.	<b>18.00-18.50</b> <b>TABATA</b> Angie	<b>18.00-18.50</b> <b>BODYSTYLING</b> Nicole	<b>17.00-17.50</b> <b>Piloxing®</b> Sarah	<b>12.30-13.20</b> <b>YOGA</b> Angie
<b>19.00-19.50</b> <b>deepWORK®</b> Steffi	<b>19.00-19.50</b> <b>ZUMBA®</b> Nicole	<b>19.00-19.50</b> <b>YOGA</b> Angie	<b>19.00-19.50</b> <b>ZUMBA®</b> Nicole	<b>18.00-18.50</b> <b>Bailaro®</b> Sarah	
<b>20.00 -20.50</b> <b>strong by ZUMBA®</b> Angi K.	<b>20.00-20.50</b> <b>Reha</b> Nicole		<b>20.00-20.50</b> <b>RÜCKENFIT</b> Angie	<b>19.00-19.50</b> <b>HOT IRON®</b> Merlin	



## ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 08.00 UHR BIS 23.00 UHR  
SA & SO 10.00 UHR BIS 20.00 UHR

Gültig ab 27.04.2017  
Aktueller Kursplan auf [www.limit-less.de](http://www.limit-less.de)



### **FIT MIX**

Fit Mix ist ein Ganzkörpertraining für Geübte und Ungeübte. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt durch leichte Übungen aus dem Aerobic und Kraftsport Bereich.

### **Reha**

Rehasport ist eine für von einer Behinderung bedrohte Menschen entwickelte Leistung mit dem Ziel, die Betroffenen auf Dauer in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft einzugliedern. Zugleich bietet der Rehakurs ein präventives Muskelaufbautraining.

### **ZUMBA®**

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness Workout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.

### **deepWORK®**

DeepWORK zielt auf die tieferliegende Muskulatur, die im Alltag selten genutzt wird. Nach fernöstlichen Philosophie der fünf Elemente Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser mit ihren unterschiedlichen Energieformen. Da Kraft und Ausdauer im Intervall trainiert werden, ist die Fettverbrennung gesichert. Jeder Teilnehmer bestimmt sein Tempo selbst, sodass das Programm auch für Anfänger geeignet ist.

### **strong by ZUMBA®**

strong by ZUMBA ist ein anspruchsvolles und hochintensives Intervalltraining zu speziell zusammengestellter Musik.

### **YOGA**

YOGA ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.

### **FUNCTIONAL**

FUNCTIONAL ist funktionelles Ganzkörpertraining mit einer hohen Intensität aus freien Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Zusatzgewichten. Der aktuellste Trend aus Amerika.

### **WORKOUT**

WORKOUT ist ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Mit und ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen durchgeführt, um Problemzonen zu straffen und den ganzen Körper zu kräftigen.

### **TABATA**

TABATA ist kurz, flexibel und effektiv. Die Methode für effektiven Fettabbau und schnellem Konditionsaufbau: Mach dich auf den Weg zur definierten Traumfigur, mit Intervalltraining nach TABATA.

### **PILATES-AMERICAN**

PILATES-AMERICAN sieht einfach aus, ist aber enorm wirkungsvoll. Es verbessert die Figur, die Haltung, kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und lässt ganz nebenbei die Pfunde schmelzen. Pilates-American ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Sie trainiert ganze Muskelpartien oder einzelne Muskeln.

### **BODYSTYLING**

BODYSTYLING wird vorwiegend von Frauen besucht. Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive weibliche Form bekommt. Bodystyling verbrennt gezielt die kleinen Fettdepots die dauerhaft stören.

### **RÜCKENFIT**

RÜCKENFIT ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Rücken. Im Vordergrund steht das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden.

### **PILOXING®**

Mit Boxen, Pilates und Tanzen zum Traumbody: Piloxing, ist die neue Trendsportart aus Hollywood, lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.

### **BAILARO®**

BAILARO Entertainment Fitness beinhaltet ein erstklassiges, sowie vielfältiges Repertoire an Tanz- und Musikstilen der absoluten Entertainment-Szene. Zwischen Dance-Styles aus den 50's bis hin zu Tecktonic, Hip Hop, Schlager etc. findet sich jeder von Jung bis Alt wieder und kann sich auch mit den unterschiedlichsten Musikrichtungen identifizieren.

### **HOT IRON®**

HOT IRON ist ein Langhantelworkout für den ganzen Körper. Unter Berücksichtigung der richtigen Technik wird hier auf der Basis von Trainingsgrundsätzen und -prinzipien ein kraftvolles Gruppentraining nach einem vorgegebenen Trainingsplan durchgeführt. Die Kombination aus Spaß, Abwechslung und Sicherheit führt schnell zu spürbaren und sichtlichen Trainingseffekten, wie eine deutliche Körperfettreduktion, straffe Muskulatur und einen gestärkten Rumpf. Die Bewegungen sind einfach nachzuvollziehen, ein Programm für jeden, der mit System trainieren möchte.

### **BOXFIT**

BOXFIT ist ein klassisches Boxtraining, dass die Kondition und die Box-Technik verbessert. Es werden Reaktion, Geschwindigkeit und das Selbstbewusstsein trainiert.