

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09:00 - 09:50 Rückenfit Nicolai	09:00 - 10:30 Yoga Silke	09:00 - 09:45 Rehasport Nicole <small>(nur mit Verordnung)</small>			
10:00 - 10:50 Zumba® Gold Nicole	10:00 - 10:50 Zumba® Fitness Danara		10:00 - 10:45 Jumping® Fitness Tatjana			10:15 - 11:05 Zumba® Fitness Nicole
11:00 - 11:50 Rückenfit Nicolai	11:00 - 11:45 Rehasport Nicole <small>(nur mit Verordnung)</small>		11:15 - 12:00 Rehasport Nicole <small>(nur mit Verordnung)</small>	17:00 - 17:45 Rehasport Angi <small>(nur mit Verordnung)</small>	12:30 - 13:20 Prävention und Gesundheit Angi	
	17:00 - 17:45 Jumping® Fitness Angi			18:00 - 18:50 Indoor Cycling Reinhard <small>(Kursraum 2)</small>		
18:00 - 18:50 Dance Aerobic Nicole	18:20-19:10 Zumba® Fitness Denise	18:00 - 19:00 Pilates Veronika	18:00 - 18:50 Bodyshaping Stefanie	18:00 - 19:00 Strong by Zumba® Angi		
19:00 - 19:50 Zumba® Fitness Nicole	19:10-20:00 Functional Training Angi	19:00 - 19:30 Bauchkiller Veronika	19:00 - 19:50 Zumba® Fitness Stefanie	19:00 - 19:50 Bootcamp Angi		
20:00 - 20:50 deepWork® Jennifer	20:00 - 20:45 Jumping® Fitness Sarah	19:30 - 21:00 Yoga Silke	20:00 - 20:45 Rehasport Angi <small>(nur mit Verordnung)</small>	20:00 - 20:45 Rehasport Angi <small>(nur mit Verordnung)</small>		
18:30 - 19:20 Indoor Cycling Jennifer <small>(Kursraum 2)</small>		18:00 - 18:50 Indoor Cycling Monika <small>(Kursraum 2)</small>		19:00 - 19:50 Indoor Cycling Reinhard <small>(Kursraum 2)</small>		



## ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 10.00 UHR BIS 18.00 UHR  
SA & SO 10.00 UHR BIS 18.00 UHR

Gültig ab 01.10.2017  
Aktueller Kursplan auf [www.limits-less.de](http://www.limits-less.de)  
02366/4992039



#### BAUCHKILLER

Intensives Bauchtraining der sichtbaren Bauchmuskulatur, sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

#### BODYSHAPING

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

#### BOOTCAMP

Bootcamp-Training unter freiem Himmel stärkt das Herz-Kreislauf-System, aktiviert das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und fördert somit den Fettabbau. Es kommt zu schnellem Gewichtsverlust und die Muskulatur wird effektiv gestärkt. Die Kondition wird in einem intensiven Cardioteil trainiert. Mit ausgefallenen Übungen und Trainingsvarianten werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Durch die Abwechslung bringt das Training trotz körperlicher Höchstleistung Spaß mit sich.

#### DANCE AEROBIC

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

#### DEEPWORK® FITNESS

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.

#### FUNCTIONAL TRAINING

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

#### INDOOR CYCLING

Indoor Cycling trainiert gezielt die ausdauernde Muskulatur mit einer hohen Intensität auf stationären Fahrrädern. Die Teilnehmer werden vom Trainer und der motivierenden Musik zur Höchstleistung gebracht.

#### JUMPING® FITNESS

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schon gleichzeitig die Gelenke. Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet!

#### PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Es ist ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

#### PRÄVENTION UND GESUNDHEIT

Das Training richtet sich an Gesunde und an alle Menschen, die künftig gesünder leben wollen. Es dient dazu, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern und häufigen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

#### REHASPORT

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.

#### 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.

#### STRONG BY ZUMBA®

Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem H(igh)I(ntensive)T(raining)-Format sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

#### 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.

#### ZUMBA® FITNESS

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

#### ZUMBA® GOLD

Dieser Sonderkurs ist auf aktive ältere Erwachsene und Zumba-Neulinge ausgerichtet und geht effektiv auf die spezifischen anatomischen, körperlichen und psychologischen Bedürfnisse dieser Teilnehmer ein.