

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
<b>09.15 - 10.15</b> Klassische Pilates Karina		<b>10.00 - 10.45</b> Fit in den Tag Ghita			<b>10.15 - 11.15</b> Zumba® Fitness Britta
<b>10.30 - 11.30</b> Rückenfit Karina	<b>15.00 - 15.45</b> Rehasport Karolin <small>(nur mit Verordnung)</small>	<b>11.00 - 12.00</b> Rückenfit Ghita	<b>11.00 - 11.45</b> Rehasport Karolin <small>(nur mit Verordnung)</small>		<b>11.30 - 12.30</b> Fitnessboxen Holger
<b>17.30 - 18.15</b> Fatburner Sonja	<b>17.00 - 18.00</b> Jumping® Fitness Yvonne	<b>17.30 - 18.15</b> Fatburner Sonja	<b>17.30 - 18.30</b> Yoga Vasilij	<b>17.00 - 18.00</b> Bodystyling Sonja	
<b>18.15 - 19.15</b> Zumba® Fitness Oliver	<b>18.00 - 18.30</b> Bauchkiller Dominik	<b>18.15 - 19.15</b> Zumba® Fitness Janine	<b>18.30 - 19.30</b> Jumping® Fitness		
<b>19.15 - 20.15</b> Power Pump Holger	<b>18.30 - 19.45</b> TaeBo® Dominik	<b>19.15 - 20.15</b> Indoor Cycling Sascha	<b>19.30 - 20.00</b> Bauchkiller Karolin		
<b>20.15 - 21.15</b> Indoor Cycling Karolin	<b>19.45 - 20.30</b> Kettlebell Dominik		<b>20.00 - 21.00</b> Fitnessboxen Holger		



## ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 09:00 UHR BIS 22.00 UHR  
SA & SO 10.00 UHR BIS 17.00 UHR

Gültig ab 01.10.2017  
Aktueller Kursplan auf [www.limit-less.de](http://www.limit-less.de)  
05032/9583750



### BAUCHKILLER

Bauchkiller ist ein gezieltes Kräftigungsprogramm für alle Bauchmuskeln. Es stärkt intensiv die sichtbare sowie tiefliegende Bauchmuskulatur.

### 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.

### FATBURNER

Eine Kombination aus HerzKreislauftraining und Muskelfestigung. In diesem Kurs wird die Ausdauer mithilfe einfacher Schrittkombination aus der (Step-)Aerobic und dem Kräftigungstraining in Intervallen trainiert. Dieser Wechsel gestaltet die Stunde kurzweilig und lässt überflüssigen Pfunden keine Chance ... Der Einsatz diverser Kleingeräte (Tubes, Steps und Kurzhanteln) macht diesen Kurs so abwechslungsreich und effektiv.

### FIT IN DEN TAG

Fit in den Tag ist ein dynamisches Ganzkörperkräftigungstraining für Jedermann. Im Vordergrund steht das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden.

### 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 schont 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!

### KETTLEBELL

Kettlebell ist ein Training mit einer Kugelhantel. Mit der Kettlebell trainiert man den ganzen Körper gleichzeitig, sprich man trainiert nicht isoliert und zu gleich koordinativ. Das Ziel ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers im unteren Rücken- und Hüftbereich.

### KLASSISCHE PILATES

Klassisches Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

### POWER PUMP

Power Pump ist das ultimative Langhantel-Training mit energiegeladener Musik.

### 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.

### TAE BO®/FITNESSBOXEN

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

### 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 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.