

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
10.00 - 11.20 Yoga Olesya			10.00 - 10.50 Klassische Pilates Karina		10.30 - 11.20 Zumba® Jule
			11.00 - 11.50 Rückenfit Karina		11.30 - 12.00 Bauchkiller Jule
		17.00 - 17.50 Iron System® Oliver	17.00 - 17.50 Iron System® Oliver	17.00 - 17.50 Dance-Fit Santana	
18.00 - 18.50 Tae Bo® Valerie	18.00 - 18.50 Intervallkurs Nadine	18.00 - 18.50 Zumba® Oliver	18.00 - 18.50 strong by Zumba® Oliver	18.00 - 19.20 Yoga Olesya	
19.00 - 19.50 Zumba® Anna	19.00 - 19.50 Selbstverteidigung André	19.00 - 20.20 Yoga Olesya	19.00 - 19.50 Outdoor Bootcamp André		
			19.00 - 19.50 Tae Bo® Sarah		
			20.00 - 20.30 Bauchkiller André		



## ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 08.00 UHR BIS 22.00 UHR  
SA & SO 10.00 UHR BIS 18.00 UHR

Cültig ab 06.09.2017

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

05031/9591859



### **Bauchkiller**

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

### **Dance-Fit**

Dance-Fit ist eine Kombination aus Tanzen & Aerobic, mit vielen Elementen aus Latino, Urban & Hip-Hop.

### **Intervallkurs**

Mit einem Intervallkurs wird nicht nur während der hart am Limit durchgeführten Intervalle überflüssiges Fett verbrannt. Dank des extremen Nachbrenn-Effekts kommt es - auch nach dem Training - zu einem erhöhten Kalorienverbrauch.

### **Iron System®**

Iron System 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.

### **Klassische Pilates**

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

### **Outdoor 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.

### **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.

### **Selbstverteidigung**

Das ist ein Kurs für realistische Selbstverteidigung im Alltag, wo es sich nicht nur um Selbstverteidigung handelt, sondern auch um das Kennenlernen des eigenen Körpers geht. Das heißt: Wie werde ich selbstbewusst und stärke ich mein Selbstbewusstsein. Dieser Kurs steht für körperliches Auspowern: Lernen sich in unangenehmen Situationen zu verteidigen und die mentale Stärke zu fördern. In 6 bis 8 Wochen spürt jeder eine positive, körperliche und geistige Veränderung. Man geht fit und selbstbewusst in den Alltag :-). Für Jung und Alt, für Klein und Groß, es ist etwas für jedermann, auch wenn man nie eine Art von Selbstverteidigung gemacht hat.

### **strong by Zumba®**

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

### **Tae Bo®**

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, das 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.