

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.30-10.30 Rückenfit Katja			10.00-11.00 Rückenfit Silke		
10.30-11.00 Fit in den Tag Katja			11.00-11.45 Rehasport Silke (nur mit Verordnung)		
		17.00-17.30 Functional Fitness Melanie			13.00-15.00 Selbstverteidigung Wolfgang
	17.00-18.00 Bodystyling Silke	17.30-18.00 Bauchkiller Melanie	17.00-17.30 Fitnessboxen Katja	17.00-18.00 Pilates Silke	
18.00-19.00 Jumping® Fitness Silke	18.00-19.00 Rückenfit Silke	18.00-19.00 Selbstverteidigung Wolfgang	18.00-19.00 Jumping® Fitness Katja	18.00-18.45 Rehasport Silke (nur mit Verordnung)	
	19.00-20.00 Qigong Silke	19.00-20.00 Zumba® Fitness Mandy			



ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 08:00 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
0375/39098210



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.

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.

Fitnessboxen

Fitnessboxen 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.

Functional Fitness

Mit Functional Fitness wird der eigene Körper zum Trainingsgerät: Als Ergänzungstraining hilft es, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Verletzungsanfälligkeit langfristig zu minimieren. Und das alles mit einfachen Übungen, die man im Grunde überall machen kann.

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

Qigong

Qigong ist eine Mischung aus Bewegungsübungen und Meditation. Sie hilft, die Körperenergien besser strömen zu lassen.

Rehasport

Rehasport ist eine für von einer Behinderung bedrohte Mensch 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.

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.

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.