

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
10.00 – 11.20 Power 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 Bodyworkout Valeska		17.00 – 17.50 Bodystyling Rosanna	17.00 – 17.50 Zumba® Fitness Valeska	
	18.00 – 18.30 Bauch Beine Po Valeska	18.00 – 18.50 Tae Bo Anne	18.00 – 18.50 Zumba® Fitness Rosanna	18.00 – 19.20 Power Yoga Olesya	
19.00 – 19.50 Zumba® Anna	18.30 - 19.00 stretch mobility Valeska	19.00 – 20.20 Power Yoga Olesya	19.00 – 19.50 OutdoorBootcamp André		
	19.00 - 19.50 Selbstverteidigung 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

Gültig ab 01.01.2019
Aktueller Kursplan auf www.limit-less.de
05031/9591859



Bauchkiller

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

Bauch Beine Po

Bauch Beine Po ist ein speziell auf Problemzonen abgestimmtes Workout. Mit effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Das ist der ultimative Weg die Figur zu straffen und zu definieren.

Bodystyling/ Bodyworkout

Bodystyling ist für jedermann. Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive Form bekommt. Bodystyling verbrennt gezielt die kleinen Fettdepots, die dauerhaft stören.

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 Cardiotteil 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.

Power 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.

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.

stretch mobility

stretch mobility ist ein Beweglichkeitstraining. Es stärkt das Bindegewebe. Dieses ist im Alltag den vielfältigsten Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Durch stretch mobility wird das Bindegewebe geglättet und die Elastizität wird erhöht. Diese Verbesserung bewirkt, dass das Verletzungsrisiko minimiert wird. Durch Einsatz von Rollen sowie effektiven Dehnungsübungen lösen sich Verspannungen und es werden Schmerzen gelindert.

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.

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.