

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.30-10.30 Rückenfit Katja	9.30-10.30 Yoga Amily		10.00-11.00 Rückenfit Silke		
10.30-11.00 Fit in den Tag Katja			11.00-11.45 Rehasport Silke <small>(nur mit Verordnung)</small>		
	17.00-18.00 Bodystyling Silke		17.30-18.00 Bauchkiller Katja		
18.00-19.00 Pound@ Silke	18.00-19.00 Rückenfit Silke	18.00-19.00 Fitnessboxen/ BBP Julia	18.00-19.00 Power Pump Katja	18.00-18.45 Rehasport Silke <small>(nur mit Verordnung)</small>	
	19.00-20.00 Qi Gong 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 01.01.2019
 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.

Pound® Fitness

Finde deinen inneren Rockstar in diesem Ganzkörper-Ausdauer-Kurs. Du wirst zu energiegeladener Musik und schweißtreibenden Übungen viel Spaß am „Drummen“ mit Ripstix haben.

Power Pump

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

Qi Gong

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

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.

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.