

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00-09.50 FIT MIX Angie	10.00-10.50 YOGA Angie	09.00-09.50 RÜCKENFIT Anja			
11.10 - 12.00 REHA (nur mit Verordnung) Nicole			11.00-11.50 PILATES-American Angi K.		10.30-12.00 SELBSTVERTEI- DIGUNGSKURS Rama
		17.00-17.50 FUNCTIONAL TRAINING Tower/ Kursraum Angie		16.00-16.50 REHA (nur mit Verordnung) Angi K.	12.00-13.30 YOGA Anja
18.00-18.50 STEP Steffi	18.10-19.00 RÜCKENFIT Angie	18.00-18.30 INTERVALL BOOTCAMP Angie	18.00-18.50 FASZIEN TRAINING Anja	17.00-17.50 PILOXING® Sarah	
19.00-19.50 BODYSTYLING Steffi	19.00-19.50 ZUMBA® Nicole		19.00-19.50 ZUMBA® Nicole	18.00-18.50 BAILARO® Sarah	
20.10 -21.00 PILATES-American Angi K.	20.00-20.50 REHA (nur mit Verordnung) Nicole				

ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 08.00 UHR BIS 23.00 UHR
SA & SO 10.00 UHR BIS 20.00 UHR

Gültig ab 01.01.2019
023619054412
Aktueller Kursplan auf www.limit-less.de



BAILARO®

BAILARO Entertainment Fitness beinhaltet ein erstklassiges, sowie vielfältiges Repertoire an Tanz- und Musikstilen der absoluten Entertainment-Szene. Zwischen Dance-Styles aus den 50's bis hin zu Tecktonic, Hip Hop, Schlager etc. findet sich jeder von Jung bis Alt wieder und kann sich auch mit den unterschiedlichsten Musikrichtungen identifizieren.

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.

FASZIEN TRAINING

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

FIT MIX

Fit Mix ist ein Ganzkörpertraining für Geübte und Ungeübte. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt durch leichte Übungen aus dem Aerobic und Kraftsport Bereich.

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training am Tower/Kursraum besteht aus verschiedenen Übungen zum Muskelaufbau meist mit eigenem Körpergewicht. Durch die Abwechslung der Übungen bringt das Training trotz körperlicher Höchstleistung Spaß mit sich.

INTERVALL BOOTCAMP

Intervall Bootcamp ist kurz, flexibel und effektiv. Die Methode für effektiven Fettabbau und schnellem Konditionsaufbau: Mach dich auf den Weg zur definierten Traumfigur, mit Intervalltraining.

PILATES-AMERICAN

PILATES-AMERICAN sieht einfach aus, ist aber enorm wirkungsvoll. Es verbessert die Figur, die Haltung, kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und lässt ganz nebenbei die Pfunde schmelzen. Pilates-American ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Sie trainiert ganze Muskelpartien oder einzelne Muskeln.

PILOXING®

Mit Boxen, Pilates und Tanzen zum Traumbody: Piloxing, ist die neue Trendsportart aus Hollywood, lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.

REHA

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.

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Selbstverteidigung 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.

STEP

Step ist ein Herzkreislauftraining auf dem Step mit fetziger Choreographie.

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®

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.