LIMITLESS

· SPORTS ·

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
09.30 – 11.00 Yoga Swetlana	**09.30 - 10.30 3D Rücken Gino**			
	10.30 - 11.30 Fit Mix Gino	**10.00 – 11.00 Zumba® Gold Manfred**		**10.30 – 11.30 Sunday-Special (siehe Plakat)**
17.30 – 18.30 Bodyworkout Susanne	**18.00 - 18.30 Bauchkiller Julian**	**18.00 – 19.00 Bootcamp Yasmina**		
18.30 – 19.30 Zumba® Step Susanne	**18.30 - 19.30 Zumba® Fitness Manfred**	**19.00 - 19.30 Bauchkiller Yasmina**	**18.30 - 19.30 Zumba® Fitness Manfred**	
			19.30 - 21.00 Yoga Swetlana	

ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 08:00 UHR BIS 22.00 UHR

SA & SO 10.00 UHR BIS 18.00 UHR

Bitte pünktlich erscheinen! 5 min. nach Beginn kein Einlass. Teilnahme auf eigenes Risiko, Verletzungsgefahr.

Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 3

Gültig ab 01.06.2019 | 02389/9269009 | www.limit-less.de

EST 2014

LIMITLESS

· SPORTS ·

3D RÜCKEN

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die meist muskuläre Ursachen hat. Ein effektives Training ist die beste Prävention. 3D Rücken heißt, dass Du mit jeder der Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule ansprichst. Durch die im Flow geführten Übungen wirst du fließend von einer Bewegung in die nächste geführt. Effektiver geht es nicht.

BAUCHKILLER

Intensives Bauchtraining der sichtbaren Bauchmuskulatur, sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

BODYWORKOUT

Wir sagen Bauch Beine und Po den Kampf an! Dieses Workout bringt deine Figur in Topform und lässt Problemzonen keine Chance – auch für Trainingseinsteiger geeignet!

BOOTCAMP

Bootcamp ist ein Kraftausdauertraining. Es ist ein Mix aus Bauch Beine Po, Langhantel- und Functionalem Training.

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.

SUNDAY-SPECIAL

Dieser Kurs ist voller Überraschungen! Jeden Sonntag findest du ein neues Thema: Step Aerobic, Bodyworkout, Tabata oder Langhantelkurs oder…oder…oder… Jeden Monat hängen wir das Plakat aus – so weißt du immer, wann bei wem welcher Kurs stattfindet!

YOGA

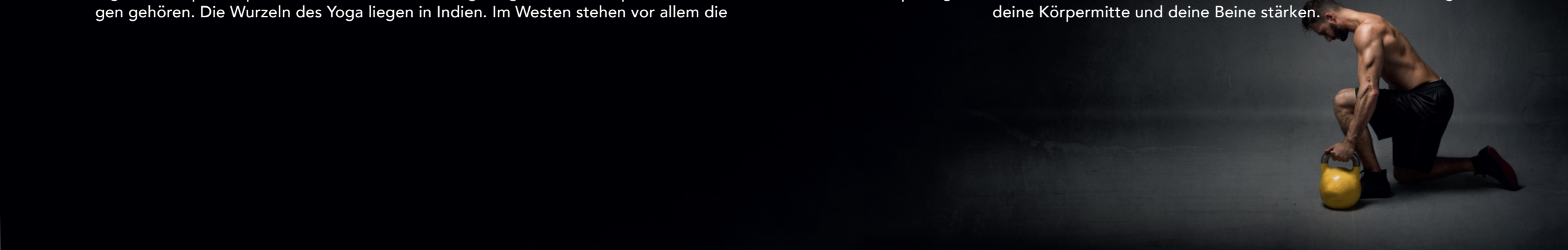
Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde 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® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessworkout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.

ZUMBA® GOLD

Perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

ZUMBA® STEP

Für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Du willst deine Bein- und Pomuskeln trainieren und stärken? Dann tritt vor.
Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat. Zumba® Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen deine Körpermitte und deine Beine stärken.