

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			09:30 X-Towel Dani	
	10:00 Body Workout Vivi		10:00 Gesunder Rücken Dani	
17:00 Step Aerobic Lisa			17:30 Zumba Katja	
18:00 Rückenfit Lisa		18:00 Body Workout Vivi		

**WICHTIG:
MATTE
MITBRINGEN!**



MO - FR 08.00 UHR BIS 22.00 UHR
SA - SO 10.00 UHR BIS 18.00 UHR

Gültig ab 08.09.2020
Aktueller Kursplan auf www.limit-less.de
02366/4992039



BODY WORKOUT LIGHT

Ein Ganzkörpertraining, sowohl mit als auch ohne Equipment und Gewichten deiner Wahl. Abwechslung verschaffen wir uns durch immer wieder neue Einheiten und wechselnde Übungen, die unseren Körper von oben bis unten stärken und unsere Kondition verbessern.

SHAPE

Shape besteht aus einem abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout, mit dem Fokus auf Bauch, Beine und Po. Ziel ist es, den Körper und das Bindegewebe zu straffen und Muskeln zu definieren, und überschüssiges Fett abzubauen.

TAE BO

Bei diesem, seit den 90er Jahren aus Amerika bekannten, Ausdauertraining werden Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic verbunden. Man verbessert dabei seine Ausdauer, kräftigt die Muskeln und schult die Koordination.

RÜCKENFIT

Rückenfit ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Hierbei liegt der Fokus auf dem Körperzentrum. Es ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.

ZUMBA

Zumba ist mit DAS Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt ein dynamisches, begeisterndes und effektives Workout.

GESUNDER RÜCKEN

Die „BALLance Dr. Tanja Kühne“ – Methode wirkt auf die Wirbelsäule, die Bandscheiben und die Muskulatur. Besonders die Mikromuskulatur (Faszien) kann im Rücken „verkleben“ und zu unangenehmen Verspannungen führen. Die spezielle Struktur des „BALLance“-Trainingsgerätes wirkt hier gezielt, nachhaltig und ganzheitlich.

LANGHANTEL WORKOUT

Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer. Die zentrale Besonderheit in diesem Training ist die hohe Anzahl an Wiederholungen bei geringer Gewichtsbelastung.

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen. Pilates Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und dient für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.