

# KURSPPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		09:00 - 10:30 Yoga Arame	09:00 - 09:45 Rehasport (nur mit Verordnung) Angi			
	10:00 - 10:45 Rehasport (nur mit Verordnung) Nicole		10:00 - 10:45 Jumping® Fitness Angi			10:15 - 11:05 Zumba® Fitness Nicole
11:00 - 11:50 Faszientraining Anja	11:15 - 12:00 Rehasport (nur mit Verordnung) Nicole		11:15 - 12:00 Rehasport (nur mit Verordnung) Nicole			
12:00 - 12:50 Rückenfit Anja						
17:00 - 17:45 Jumping® Fitness Tatjana	17:00 - 17:45 Jumping® Fitness Angi	17:00 - 17:45 Jumping® Fitness Sarah		17:00 - 17:45 Rehasport (nur mit Verordnung) Angi		
18:00 - 18:50 Dance Aerobic Nicole	18:00-18:50 Zumba® Fitness Denise	18:00 - 18:50 Piloxing® Sarah	18:00 - 18:50 Bodyshaping Steffi	18:00 - 18:50 strong nation™ Angi		
19:00 -19:50 Zumba® Fitness Nicole	19:00-19:50 Box Fit Sarah	19:00 - 19:50 Bauchkiller meets Rückenfit Sarah	19:00 -19:50 Zumba® Fitness Steffi	19:00 -19:50 Langhantelkurs Angi		
	20:00-20:45 Pound® Fitness Sarah		20:15 - 21:00 Rehasport (nur mit Verordnung) Angi	20:00 -20:50 Hula Hoop (eigenen Hula Hoop mitbringen) Angi		
18:30 -19:20 Indoor Cycling Jennifer (Kursraum 2)		18:00 -18:50 Indoor Cycling Monika (Kursraum 2)		18:00 -18:50 Indoor Cycling Reinhard (Kursraum 2)		



MO - FR 08.00 UHR BIS 22.00 UHR  
SA 10.00 UHR BIS 18.00 UHR  
SO 10.00 UHR BIS 17.00 UHR

Gültig ab 01.01.2022  
Aktueller Kursplan auf [www.limit-less.de](http://www.limit-less.de)  
02366/4992039



#### BAUCHKILLER

Intensives Bauchtraining der sichtbaren Bauchmuskulatur, sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

#### BODYSHAPING

Wird vorwiegend von Frauen besucht. Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive weibliche Form bekommt. Bodyshaping verbrennt gezielt die kleinen Fettdepots die dauerhaft stören.

#### BOX FIT

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.

#### DANCE AEROBIC

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

#### 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.

#### HULA HOOP

Der Hula Hoop Reifen ist zurück und er wird in ein tolles Workout integriert. Mit kreisenden Hüftbewegungen wird Spaß an der Bewegung vermittelt und bringt alle zum Schwitzen.

#### INDOOR CYCLING

Indoor Cycling trainiert gezielt die ausdauernde Muskulatur mit einer hohen Intensität auf stationären Fahrrädern. Die Teilnehmer werden vom Trainer und der motivierenden Musik zur Höchstleistung gebracht.

#### JUMPING® FITNESS

Beim Jumping® Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping® Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schon gleichzeitig die Gelenke. Bauch, Beine, Po – Jumping® Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse. Jumping® Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet!

#### LANGHANTELKURS

Beim Langhanteltraining wird deutlich Körperfett reduziert. Eine knackige Muskulatur, Rückenkräftigung und eine erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte.

#### PILOXING®

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

#### POUND® Fitness

Pound® ist ein Ganzkörper-Workout, das unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für die Fettverbrennung sorgt. Das Besondere bei diesem Workout ist die Anwendung von Trommelstöcken, die einen Spaßfaktor hinzufügen und den Takt bestimmen.

#### 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.

#### STRONG NATION™

Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem H(igh) I(ntensive)T(raining)-Format sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

#### 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.