

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10:00 - 10:50 Rückenfit Miriam	09:30 - 10:15 Rehasport (nur mit Verordnung) Kati				
	11:00 - 11:50 Yogilates Miriam	10:30 - 11:15 Rehasport (nur mit Verordnung) Kati				10:30 - 11:30 Zumba® Fitness Anastasia
	17:30 - 18:20 Fit Mix Miriam			17:00 - 17:45 Rehasport (nur mit Verordnung) Kati		
18:00 - 18:50 Hot Iron® Tim	18:30 - 19:20 Rücken & Bauch Miriam	18:00 - 19:00 Zumba® Fitness Anastasia	18:00 - 19:20 Hot Iron® Tim	18:00 - 19:00 Yoga Kati		
19:00 - 19:50 Fatburner Step Tim	19:30 - 20:20 Yogilates Miriam					

Mo - Fr 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Sa & So 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Gültig ab 06.02.2023
Aktueller Kursplan auf www.limit-less.de
02389 - 926 90 09

*Bitte pünktlich erscheinen! 5 min. nach Beginn kein Einlass. Teilnahme auf eigenes Risiko, Verletzungsgefahr. Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 3.



FATBURNER STEP

Beim Fatburner Step-Kurs kann jeder teilnehmen, der sich gerne zu guter Musik bewegt und die grundlegenden Step-Aerobic-Schritte (Tap Up, Kneelift, Legcurl, Repeater etc.) erlernen möchte. Es ist ein rundum Workout mit dem Stepper.

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.

HOT IRON®

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

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.

RÜCKEN & BAUCH

Rücken & Bauch ist ein intensives Bauch- und Rumpfttraining der sichtbaren Bauchmuskulatur sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur.

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.

YOGILATES

Yogilates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Yoga-Übungen, die die Kraft, Flexibilität und das Gleichgewicht trainieren.

ZUMBA® FITNESS

Zumba® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das 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.