

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>09:30 - 11:00</b> <b>Yoga</b> <b>Olesya</b>						
						<b>10:30 - 11:20</b> <b>Zumba® Fitness</b> <b>Anna</b>
						<b>11:30 - 12:00</b> <b>Bauchkiller</b> <b>Anna</b>
				<b>17:30 - 18:20</b> <b>Zumba® Fitness</b> <b>Anna</b>		
<b>18:00 - 19:20</b> <b>Zumba® Fitness</b> <b>Anna Br.</b>	<b>18:00 - 18:50</b> <b>Full-Body</b> <b>Workout</b> <b>Anna</b>	<b>18:30 - 20:00</b> <b>Yoga</b> <b>Olesya</b>	<b>18:00 - 18:45</b> <b>Hula Hoop</b> <b>(Hula Hoop mitbringen)</b> <b>Celine</b>			
	<b>19:00 - 19:50</b> <b>stretch &amp; relax</b> <b>Anna</b>		<b>19:00 - 19:50</b> <b>Full-Body</b> <b>Workout</b> <b>Anna</b>			

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

Gültig ab 01.03.2023  
Aktueller Kursplan auf [www.limit-less.de](http://www.limit-less.de)  
05031/959 18 59

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



### BAUCHKILLER

Bauchkiller ist ein gezieltes Kräftigungsprogramm für alle Bauchmuskeln. Es stärkt intensiv die sichtbare sowie tiefliegende Bauchmuskulatur.

### FULL-BODY WORKOUT

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

### 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.

### STRETCH & RELAX

stretch & relax ist ein Beweglichkeits- und Entspannungstraining.

### 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, das 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.