

KURSPLAN

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|--|--|--|---------|---------|
| | 09:00 - 09:50 Fit Mix Jelena | | 09:00 - 09:50 Bauch Beine Po Jelena | | | |
| 10:00 - 11:30 Yoga Regina | 10:00 - 10:50 Rückenfit Jelena | | 10:00 - 10:50 Faszientraining Jelena | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 17:30 - 19:00 Yoga Regina | | |
| | 18:00 - 18:50 Fatburner Melanie | 18:00 - 18:45 Jumping® Fitness Jelena | 18:00 - 18:50 Functional Moves Jelena | | | |
| 19:00 - 19:50 Kapow® Melissa | 19:00 - 19:50 stretch & relax Melanie | 19:00 - 19:50 Zumba® Fitness Carina | | | | |

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

Gültig ab 19.06.2023
Aktueller Kursplan auf www.limit-less.de
02365/697 34 25



BAUCH BEINE PO

Bauch Beine Po ist ein speziell auf Problemzonen abgestimmtes Workout. Mit effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Das ist der ultimative Weg die Figur zu straffen und zu definieren.

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.

FATBURNER

regt die Fettverbrennung so richtig an. Die Pfunde schwinden, der Körper wird geformt und gestrafft - und das abwechslungsreiche Intensiv-Workout macht auch noch Spaß!

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.

FUNCTIONAL MOVES

Functional Moves ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Krafttraining.

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 schont 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

KAPOW®

ist ein Cardio Power Workout, bestehend aus Toning und Dance-Aerobic Part. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung, dies macht das Workout so besonders und leicht nachvollziehbar. Der FOKUS der Stunde liegt voll und ganz bei den Teilnehmern. Durch angewandte physiotherapeutische Prinzipien wird das Workout zu einem Erfolgserlebnis der Extraklasse und wirkt evolutionär entgegengesetzt der täglichen Fehlhaltung. Das gab es noch nie! Ein therapeutisches Workout, motivierend, treibend, modern und gesund! Dieses rundum Erfolgserlebnis basiert auf House und Elektro Musik, bekannt aus den Charts, Motivation auf ganzer Linie. Das Zusammenspiel aus Körper und Geist ist sensationell, und vor allem Therapeutisch durchdacht. Dieses Workout basiert auf den Grundlagen der modernen und funktionellen Trainingslehre.

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.

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, dass 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.