

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 - 11:00 Rückenfit Daniel						
	10:45 - 11:45 Bauch Beine Po Julia		10:30 - 11:30 Bauch Beine Po Julia			
				17:00 - 17:50 Hula Hoop (bitte Hula Hoop mitbringen) Osleidy		
18:30 - 19:30 Functional Fit Daniel		18:00 - 19:00 stretch & mobility Sahra	18.30 - 19.30 Functional Fit Daniel	18.00 - 19.00 Zumba® Fitness Osleidy		

Mo - Fr 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Sa & So 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gültig ab 08.05.2023
Aktueller Kursplan auf www.limit-less.de
0375/390 982 10

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



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.

FUNCTIONAL FIT

Functional Fit trainiert die Kraftausdauer. Es besteht aus verschiedenen Übungen mit Gewichten aber auch mit eigenem Körpergewicht. Durch die Abwechslung der Übungen bringt das Training trotz körperlicher Höchstleistung Spaß mit sich.

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.

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 & MOBILITY

stretch & mobility ist ein Beweglichkeitstraining. Es stärkt das Bindegewebe. Dieses ist im Alltag den vielfältigsten Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Durch stretch & mobility wird das Bindegewebe geglättet und die Elastizität wird erhöht. Diese Verbesserung bewirkt, dass das Verletzungsrisiko minimiert wird. Durch Einsatz von effektiven Dehnungsübungen lösen sich Verspannungen und es werden Schmerzen gelindert.

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.