

KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Pilates 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Mobility Soft 09:00 - 10:30 UHR 90 MIN	Rücken & Relax 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN		Body Workout 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN		
	<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN	
 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	Rehasport 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN	Rehasport SOFT 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN	Rehasport 10:15 - 11:00 UHR 45 MIN	Rückenfit 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	HOT IRON™ 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	Boxen 10:30 - 12:00 UHR 90 MIN
		Rehasport 11:00 - 11:45 UHR 45 MIN			Yoga 11:30 - 12:30 UHR 60 MIN	
	WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN		WingTsun (Kinder 3-5 Jahre) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN			
	WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN			
Cardio Step 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Jumping 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		
HOT IRON™ 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Energetic Flow Yoga 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Dance Aerobic Choreo 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Step Aerobic 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	Deepwork 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN		
Rehasport 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	Functional Training 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	Body Workout 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	Rehasport 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN			
Ashtanga Yoga 20:00 - 21:15 UHR 75 MIN	WingTsun (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN	Jumping 20:00 - 21:00 UHR 60 MIN	WingTsun (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN			

ONLINE-KURSPLAN
(JETZT SCANNEN)



■ **WingTsun Selbstverteidigung** | Externer Anbieter
Infos bei Axel Lukas
Tel.: 0171-8217648 | www.selbstverteidigung-oberberg.de

■ Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung

■ Kräftigung | Entspannung

■ Ausdauer | Fettverbrennung

■ Ausdauer | Koordination

■ Rehabilitation

A | Alle M | Mittelstufe F | Fortgeschrittene Kurse finden nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 statt

KURSBESCHREIBUNGEN

■ Body Workout | A

Ganzkörpertraining: Beine, Gesäß, Rumpf, Schultern und Arme werden gekräftigt, Koordination verbessert, Kalorien verbrannt.

■ Boxen | A

Ganzkörper-Workout mit Technikübungen und Schlagkombinationen. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Stressabbau.

■ Functional Training | F

Ganzkörper-Workout mit Kettlebells, TRX, Battleropes und Eigengewicht. Fokus auf funktionale Bewegungsabläufe und Leistung.

■ Hot Iron™ | A | M

Langhanteltraining für Kraftaufbau und Fettabbau, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

■ Jumping Fitness | A

Trampolintaining für Ausdauer, Kraft und Gelenkschonung. Aktiviert alle Muskeln, baut Stress ab, steigert Energie.

■ LifeFitness Zirkel-Training | A

Zirkeltraining an LifeFitness-Geräten unter präziser Anleitung.

■ Ashtanga Yoga | A

Kraftvolle Yoga-Stunde mit fließenden Asanas in festgelegten Serien.

■ Energetic Flow Yoga | A

Moderner, integrativer Yoga-Stil: Achtsamkeit trifft aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse.

■ Deepwork | A

Sieben-Phasen-Ganzkörpertraining kombiniert Kraft, Ausdauer und Entspannung.

■ Mobility Soft | A

In diesem Kurs erlernst du gezielte Übungen und Techniken, um deine Beweglichkeit und Flexibilität zu erhalten und zu verbessern.

■ Pilates | A

Ganzkörpertraining mit Fokus auf Tiefenmuskulatur, Haltung und Körperwahrnehmung. Hilfsmittel wie Bälle und Hanteln.

■ Rückenfit | A

Gezieltes Rückentraining für Kräftigung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Prävention gegen Rückenschmerzen.

■ Rücken & Relax | A

Sanftes Rückentraining im Stand und auf der Matte für Beweglichkeit, Rumpfkraft und Gleichgewicht.

■ Yoga | A

Geführte Yoga-Stunde mit Asanas im Stand und Stützpositionen, am Ende als Flow kombiniert.

■ Cardio Step | M | F

Ganzkörpertraining mit Aerobic, Step und funktionellen Elementen. Fettstoffwechsel wird aktiviert, Körper geformt.

■ Zumba | A

Fitness-Tanz mit lateinamerikanischen Rhythmen. Leicht erlernbare Choreografie, Spaß und Ausdauertraining.

■ Dance Aerobic Choreo | M | F

Aerobic-Elemente kombiniert mit Tanzbewegungen. Steigert Koordination, Fitness und Ausdauer.

■ Step Aerobic | M | F

Step-Choreografie für Fitness, Fettverbrennung und Spaß. Schrittweise aufgebaut bis zum Finale.

■ Rehasport | A

Kurse in Zusammenarbeit mit Krankenkassen und Ärzten. Details auf Anfrage.



UNSER KURSPLAN