

KURSPLAN

SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Pilates 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	A	Yin Yoga 09:00 - 10:30 UHR 90 MIN	A	Rücken & Relax 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	A			Intervall Mix 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	M F				
		<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	A			<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	A				ZUMBA 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN	A	
ZUMBA 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	A	Rehasport 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN	A	Rehasport SOFT 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN	A	Rehasport 10:15 - 11:00 UHR 45 MIN	A	Rückenfit 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	A	HOT IRON™ 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	AIM	Boxen 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	
				Rehasport 11:00 - 11:45 UHR 45 MIN	A					Yoga 11:30 - 12:30 UHR 60 MIN	A		
		WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN	A			WingTsun (Kinder 3-5 Jahre) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN	A						
		WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	A			WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	A						
Fatburner Workout 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	M F	ZUMBA 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	A			WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	A	bellicon jumping 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	A				
HOT IRON™ 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	AIM	Energetic Flow Yoga 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	A	Dance Aerobic Choro 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	M F	Step Aerobic 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	M F	Deepwork 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	A				
Rehasport 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	A	Functional Training 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	F	Body Workout 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	A	Rehasport 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	A						
Ashtanga Yoga 20:00 - 21:15 UHR 75 MIN	A	WingTsun (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN	A	bellicon jumping 20:00 - 21:00 UHR 60 MIN	A	WingTsun (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN	A						

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.

■ Intervall Mix | M | F

Abwechselnd Kraft- und Cardioübungen mit kurzen Pausen. Fokus mal auf Ausdauer, mal auf Kräftigung.

■ Jumping Fitness | A

Trampolintraining 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.

■ 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.

■ Yin Yoga | A

Langsame, haltende Posen für Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bindegewebe. Entspannung und Spannungsabbau.

■ Yoga | A

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

■ Fatburner Workout | M | F

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

■ Zumba | A

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

■ Dance Aerobic Choro | 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**

SPORTPALAST LINDLAR