




KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

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

■ Intervall Mix | M | F

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

■ 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.

■ 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 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

SPORTPALAST LINDLAR

A | Alle M | Mittelstufe F | Fortgeschrittene

Kurse finden nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 statt