

Kursplan

ab Mai 2018



Gerberstr.2, 25451 Quickborn
Tel. 04106/ 60777, www.intelligent-trainieren.de

MONTAG 08:30-13:00 15:00-21:30	DIENSTAG 08:30-13:00 15:00-21:30	MITTWOCH 08:30-13:00 15:00-21:30	DONNERSTAG 08:30-13:00 15:00-21:30	FREITAG 09:00-13:00 15:00-21:30	SONNABEND 10:00-14:00	SONNTAG 10:00-14:00
9:15-10:00 Rückenpower (Anke)		9:15-10:00 Rückenpower (Barbara)	9:30-10:15 Rückenfitness (Heidrun)			
10:00-10:45 Rückenfitness (Anke)	9:30-10:30 Bauch-Beine-Po (Anke)	10:00-10:45 Rückenfitness (Barbara)	10:15-11:15 Bauch-Beine-Po (Heidrun)			11:00-12:00 Sonntag-Special (jeden 1. Sonntag)
10:50-11:35 REHA-Sport (Anke)	10:35-11:20 REHA-Sport (Anke)	10:50-11:35 REHA-Sport (Anke)				
16:50-17:35 REHA-Sport (Stefan)	16:15-17:00 REHA-Sport (Stefan)					
17:40-18:25 Rückenfitness (Mike)	17:00-17:45 Rückenfitness (Stefan)		17:00-17:45 REHA-Sport (Anke)	17:00-18:00 PILATES (Susanne)		
18:30-19:30 Indoor Cycling (Stefan)	17:50-19:20 YOGA (Dagmar)	18:00-19:00 Faszien & PILATES (Kerstin)	17:50-18:35 Rückenfitness (Anke)			
19:30-20:15 PILATES Einsteiger (Susanne)	19:30-20:15 REHA-Sport (Anke)	19:00-20:00 Body-Fit (Kerstin)				
20:15-21:00 Rückenfitness (Susanne)		20:00-21:00 Rückenfitness (Barbara)				

Die rotmarkierten Kurse können nur mit ärztlicher Verordnung besucht werden !

KURSBESCHREIBUNGEN

Rückenfitness - Abwechslungsreiche Funktionsgymnastik zur Mobilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Dehnung der im Alltag einseitig belasteten Muskulatur. Große Gymnastikbälle, Therabänder und andere Kleingeräte werden unterstützend miteingesetzt (**RückenPower** nur für Fortgeschrittene!).

Pilates - Eine schonende Trainingsmethode auf der Gymnastikmatte, die dem Körper und der körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand, die ein körperbewusstes, ästhetisches, ruhiges, kraft- und anspruchsvolles Training wünschen.

Faszien & Pilates - Das perfekte Training für den ganzen Körper: Es formt die Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung u. schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehnübungen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert. Durch gezielte Rollenmassage wird das Faszien Gewebe abschließend wieder gelockert.

Yoga - Ein modernes, aktives und fließendes Programm aus dem Hatha-Yoga, das den Alltagsstress vergessen läßt. Die Flexibilität des gesamten Körpers wird verbessert, sowie Muskulatur, Bandstrukturen und Nervensystem gestärkt. Atemübungen und Entspannung runden das Programm ab. (**Anmeldung erforderlich!**)

Indoor Cycling - Ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauftraining auf speziellen Fahrrädern in einer Gruppe von max. 12 Teilnehmern. Für absolut JEDEN, der fit werden und dabei auch noch Spaß haben will. Jeder Fahrer bestimmt seinen persönlichen Tretwiderstand und-geschwindigkeit im Rhythmus mitreißender Musik.

Bauch-Beine- Po - Effektive und funktionelle Gymnastik für genau diese Problemzonen mit und ohne Hilfsmittel. Auch der Rücken kommt in dieser Stunde nicht zu kurz. Nicht nur für Frauen! ☺

Body-Fit - Abwechslungsreiches, intensives Kraft- und Ausdauertraining mit und ohne Zusatzgeräte für den ganzen Körper (für Fortgeschrittene).

Sonntag-Special - Freut euch auf wechselnde Schwerpunkte, wie z.B. Step, Balance Power, Drums Alive, BBP sowie ein funktionelles Ganzkörper-Workout.

! Kurzfristige Kursänderungen bitte den Aushängen an unserer Info-Wand entnehmen !