

Kursplan

ab 08. Mai 2017

Lise Meitner Str. 3 - 31157 Sarstedt



05066 - 692020

info@gym80-sarstedt.de



Mo.

09:15 Uhr
Spinning

10:15 Uhr
Musclepower



18:00 Uhr
**Power
Workout**

19:00 Uhr
Pilates

Di.

09:15 Uhr
Rehasport

10:15 Uhr
BBP

17:30 Uhr
Spinning

18:30 Uhr
Bauch
(intensiv 20min)

19:00 Uhr
Faszientraining

Mi.

09:15 Uhr
Rückenfit

10:15 Uhr
deepWork



18:00 Uhr
Spinning
(60min)

19:15 Uhr
**Rehasport /
Rückenfit**

20:00 Uhr
Krav Maga*
(Externer Kurs)

Do.

09:30 Uhr
**Power Yoga
Level 1**



www.gym80-sarstedt.de

17:30 Uhr
Bauch
(intensiv 20min)

18:00 Uhr
BBP

19:00 Uhr
Pilates

Fr.

09:15 Uhr
Bodystyling

10:15 Uhr
**Rehasport /
Rückenfit**



17:00 Uhr
**Rehasport /
Rückenfit**

18:00 Uhr
Capoeira



Sa.

10:00 Uhr
Krav Maga*
(Externer Kurs)

**Trends
&
Specials**

gem. Aushang
im Studio



Facebook

Öffnungszeiten

Mo.-Fr.
08:00 - 22:00 Uhr

Sa. / So.
10:00 - 18:00 Uhr

* Anmeldung über JULIAN KRAMAR: 0176 - 24774921 oder info@julian-kramar.de

Kurserläuterung

Bauch intensiv

Bauchtraining pur & individuell dosierbar, von zart bis hart.

BBP- Bauch Beine Po

Bring deinen Körper in Form! Eine Kräftigung der Muskulatur und eine Straffung des Gewebes sind die Hauptziele dieses Kurses.

Bodystyling

Feste Pomuskeln, einen flachen Bauch, straffe Arme und Beine: Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining aktiviert dein Herz-Kreislauf-System und formt Deinen Körper...

Capoeira

Der brasilianische Kampftanz fördert Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordinationsfähigkeit. Die Teilnehmer werden Schritt für Schritt an die Bewegungen herangeführt.

deepWork

... ist athletisch, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie

Faszientraining

Mit der Blackroll / Faszienrolle oder Tennisbällen wird euer Muskelbindegewebe von Verklebungen befreit. Regelmäßiges Faszientraining verbessert die Leistung und die körpereigene Reaktion. Straffe Haut und ein jugendlich federnder Gang sind positive Nebeneffekte.

Krav Maga*

(hebräisch: Kontaktkampf) ist ein aus Israel stammendes Verteidigungssystem, das auf natürlichen Bewegungen und angeborenen Reflexen basiert. Es lässt sich somit einfach in realen Notwehrsituationen anwenden. Es ist für jeden geeignet - unabhängig von Geschlecht, Alter oder Fitnesslevel. Zum Großteil geht es um Prävention: Gefahren frühzeitig erkennen und richtig einschätzen und sich im Notfall zu wehren.

Musclepower

Musclepower ist ein Ganzkörpertraining mit diversen Hilfsmitteln (Langhantel, KettleBell, TRX, Medizinbällen) etc.

Pilates

Pilates eignet sich für alle, die ein spezielles Fitnessprogramm benötigen, von einem wohlgeformten Körper träumen, unter Rückenschmerzen leiden und körperlichen sowie psychischen Stress abbauen möchten.

Power Workout

Ein effektives Ganzkörpertraining mit / ohne Hilfsmittel (Kurzhandeln, Steps, Tubes, etc.). Stabilisiert, kräftigt und formt den ganzen Körper, das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert!

Power Yoga

Dynamische Yoga - Übungen werden im Atemfluss praktiziert, Körper und Geist werden harmonisiert. In Level 1 lernen wir die Grundübungen mit dem Ziel, den Sonnengruß in der richtigen Technik durchzuführen.

Rehakurs / Rückenfit

Der Rehakurs ist für Nichtmitglieder auf ärztliches Attest ohne Zuzahlung. Unter sporttherapeutischer Anleitung werden vielfältige Übungen ausgeführt, die die Muskulatur kräftigen und die Wirbelsäule beweglicher halten. Dabei gleichen Sie körperliche Fehlhaltungen aus bzw. korrigieren sie.

Spinning

Ausdauertraining zu motivierender Musik auf dem Schwinnbike. Unter Anleitung eines Instructors kommt jeder ins Schwitzen und kann dabei seine Ausdauer steigern. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren.