

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa. / So.
09:15 Uhr <b>Spinning</b>	09:15 Uhr <b>Rehasport</b>	09:15 Uhr <b>Rückenfit</b>	09:30 Uhr <b>Power Yoga</b> Level 1	09:15 Uhr <b>Bodystyling</b>	
10:15 Uhr <b>Power Yoga</b>	10:15 Uhr <b>BBP</b>	10:15 Uhr <b>Faszientraining</b>		10:15 Uhr <b>Rehasport / Rückenfit</b>	10:00 Uhr <b>Krav Maga*</b> Externer Kurs
	17:30 Uhr <b>Spinning</b>	17:00 Uhr <b>Rehasport / Rückenfit</b>	17:30 Uhr <b>Bauch</b> intensiv 20min	17:00 Uhr <b>Rehasport / Rückenfit</b>	<b>Trends &amp; Specials</b>  gem. Aushang im Studio
18:00 Uhr <b>Power Workout</b>	18:30 Uhr <b>Bauch</b> intensiv 20min	18:00 Uhr <b>Spinning</b>	18:00 Uhr <b>BBP</b>	18:00 Uhr <b>Capoeira</b>	
19:00 Uhr <b>Pilates</b>	19:00 Uhr <b>Faszientraining</b>	19:15 Uhr <b>Rehasport / Rückenfit</b>	19:00 Uhr <b>Pilates</b>		
<a href="http://www.gym80-sarstedt.de">www.gym80-sarstedt.de</a>		20:00 Uhr <b>Krav Maga*</b> Externer Kurs			



Facebook

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 08:00 - 22:00 Uhr und Samstag - Sonntag 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.

## **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.

\*Anmeldung über JULIAN KRAMAR:

0176 - 24774921 oder [info@julian-kramar.de](mailto:info@julian-kramar.de)

## **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 Herzkreislaufsystem gestärkt und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren.