

Kursangebot

Fackenburger Allee 100 • 23554 • Lübeck, Tel.: 0451 – 47 22 88 Gültig ab 01.01.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	F' F' F'	Samstag
9.00 Uhr LATIN DANCE WORKOUT 60 Min.	09.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 45 Min.	09.15 Uhr RÜCKEN AKTIV 75 Min.	☺☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“		11.00 Uhr BAUCH-BEINE-PO 60 Min.
10:00 Uhr SENIORENGYM. 60 Min	10.05 Uhr HATHA-YOGA 45 Min	10.45 Uhr *REHASPORT I 11:30 Uhr *REHASPORT II 45 Min.		10:30 Uhr HATHA- YOGA 45 Min.	ÖFFNUNGSZEITEN MONTAG - FREITAG 07.00 – 21.00 Uhr SAMSTAG 09.00 – 16.00 Uhr *nur mit Verordnung
Präventionskurs „INFLEXION“ § 20 <i>Termine nach Absprache</i>					
				☺☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“	
17:30 Uhr WIRBELSÄULENGYM. 45 Min.	18:00 Uhr STEP – WORKOUT mit Choreographie 45 Min.	17.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 50 Min.	18.15 Uhr HIIT -TRAINING 50 Min.		
18.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 60 Min.	18:45 Uhr BAUCH EXPRESS 15 Min.	18:30 Uhr HATHA YOGA 50 Min.	19:15 Uhr *REHASPORT III 45 Min.	17.30 Uhr BAUCH & RÜCKEN 60 Min.	

Figurorientierte Kurse

(Figur- und Gewebestraffung)

Bauch-Beine-Po

Straffung der Problemzonen Bauch-Beine-Po und Anregung des Fettstoffwechsels.

Bauch-Beine-Po Plus

Steigerung des Bauch-Beine-Po Trainings mit einem gezielten Herz-Kreislauftraining, eventueller Einsatz von Kleingeräten (z.B. Hanteln, Bälle und Gewichtsmanschetten).

Step Workout

Step – Choreographien garantieren dir einen hohen Trainingseffekt des Herz-Kreislaufsystems und der Koordinati

Bauch Express

Den Gürtel enger schnallen? Effizientes und schnelles Workout für einen flachen Bauch.

F 'F' F'

„Fitness Freundinnen Freitag“

Zu zweit ist man doppelt stark. Immer freitags besteht die Möglichkeit eine Freundin zum Fitness-Verwöhntag einzuladen. Wir freuen uns auf deinen **Gast**. *

Herz-Kreislauforientierte Kurse

Cardio workout

Dynamisches und rhythmisches Herz-Kreislauftraining mit Bewegungsabläufen aus dem Aerobic- und Dance-Bereich sorgen für einen hohen Spaßfaktor.

Zumba Workout

Eine Kombination aus Zumba Fitness und gezielter Kräftigung einzelner Muskelgruppen

HIT- Training „tabata-style“ High-Intensity-Intervalltraining. Eine Übung, 20 Sek. max. Belastung, zehn Sekunden Pause, acht Durchgänge und eine Gesamtzeit von 4 Minuten. Das hochintensive Workout dauert insgesamt 40 Minuten mit einzelnen Pausen. Schwitzen garantiert!!!

„INFLEXION“ § 20 Präventionskurs

Das flexx-Rückgratkonzept aus der med. Trainings-therapie ist ein Trainingszirkel mit systematischen Übungen zur Behebung von Fehlhaltungen. Die Übungen sind leicht zu erlernen. Dabei werden verkürzte Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Verkürzte Muskulatur ist meist die Ursache für eine Vielzahl von orthopädischen Beschwerden.

Gesundheitsorientierte Kurse

(Rücken, Atmung, Body & Mind -Fitness)

Bauch und Rücken

Gezielte Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur, sowie der Rückenmuskulatur zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und zur Stärkung des gesamten Haltekorsetts.

Rücken aktiv

Intensives Muskeltraining zur Kräftigung des gesamten Haltekorsetts der Wirbelsäule (Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen). Gezielte Übungen gegen Osteoporose und Inkontinenz.

Wirbelsäulengymnastik

Sanftes und gezieltes Training der wirbelsäulen-stützenden Muskulatur zur Vorbeugung und Beseitigung von Haltungsschwächen. Erlernen einer gesunden Körperhaltung.

Hatha-Yoga

Bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie. Es führt zu einer inneren Ruhe und größerer Stressresistenz. Mit sanften bis kraftvolle Übungen werden Haltung und Beweglichkeit gefördert. Verspannungen lösen sich, der Energiefluss wird angeregt. Durch Atembewusstsein, Tiefenentspannung und Meditation zentriert sich der Geist.

***Rehasport**

Sportliche Betätigung wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung übernommen.

Rehasport darf vom niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung nach § 44 Abs 1 Nr. 3 und SGB unterliegt nicht der Heilmittel Verordnung.