


# Kursplan ab dem 16.05.2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1	Raum 1	
8						Medical Yoga 7:30 - 8:30 A/G/Z						
9			Reha Wirbelsäule 8:30 - 9:15 E/A		Reha Wirbelsäule 8:30 - 9:15 E/A	Medical Yoga 8:45 - 9:45 A/G/Z	Reha Wirbelsäule 8:30 - 9:15 E/A		Yoga 8:15 - 9:15 E/A/V			
10	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A		Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A		Mobility 9:30 - 10:15 E/A	Slingtraining 9:30 - 10:15 E/A	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A		Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A	
11	Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A					Medical Yoga 10:00 - 11:00 A/G/Z				Bauch kompakt 10:30 - 11:00 E/A	Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A	
12											Reha Wirbelsäule 11:30 - 12:15 E/A	
14												
16												
17	Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15 E/A											
18	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A	Face Yoga 17:00 - 18:00 A/V	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A		Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A	Yoga Soft 17:30 - 18:30 A/V	Rücken Yoga 17:30 - 18:30 A/V					
19	Yoga 18:30 - 19:30 A/V		Yoga 18:30 - 19:30 A/V	Meditation 18:30 - 19:30 A/V	Rundum Fit 18:30 - 19:15 A		Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A	Yoga-Starter + Refresher 18:45 - 19:45 A/G				
20	Yoga 19:30 - 20:30 A/V	Reha Wirbelsäule 20:00 - 20:45 E/A	Yoga 19:30 - 20:30 A/V									<p>A: Anmeldung nötig E: liegt in der Eco-Zeit G: geschlossener Kurs V: Voraussetzung: absolvierter Einsteigerkurs Z: Zusatzbeitrag</p>
21							Yoga 20:15 - 21:15 E/A/V					



**Kurse online buchbar!**  
Einfach unter [bahama-sports.de](http://bahama-sports.de) einloggen.



Lüstringen

# Kurse im Bahama-Sports Lüstringen



## Bauch kompakt

Bauch, Bauch und nochmal Bauch. Intensives Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

## Face Yoga

Mit gezielten Trainingseinheiten für die Gesichtsmuskulatur regen wir die Durchblutung an und bewahren ein frisches und strahlendes Äußeres. Zur Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch des 3-teiligen Einsteigerkurses Voraussetzung.

## Medical Yoga

Energie tanken, körperliche Beschwerden lindern und vorbeugen. Ein hochqualifiziertes Angebot der Physiotherapiepraxis Viasana unter Leitung von Nadja Gawrych. Ein Medical Yoga-Abo kostet je Quartal 150,-€ für BSC-Mitglieder, Gäste 190,-€.

## Meditation

Es werden verschiedene Übungen erlernt, mit deren Hilfe Körper und Geist entspannen und die Konzentration auf die Atmung gelenkt wird. Zur Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch des 3-teiligen Einsteigerkurses Voraussetzung.

## Mobility

Ein dynamisches und ganzheitliches Beweglichkeitstraining, das Deine Muskeln stärkt und Verklebungen der Faszien löst.

## Reha-Wirbelsäule

Gezieltes Training für eine aktive aufrechte Haltung mit einer Vielzahl gymnastischer Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Beugt Rücken- und Haltungsbeschwerden vor.

## Rundum Fit

Dieser Kurs hat wechselnde Inhalte mit Kräftigungsübungen für alle Körperteile. Ideal zum Auspowern!

## Rücken Yoga

Hier erwartet Dich eine sanfte Yoga-Einheit mit Übungen, die sich ganz speziell auf die Stärkung des Rumpfes konzentrieren. Beugt Rückenschmerzen vor und fördert die Beweglichkeit.

## Reha-Slingtraining

Bei orthopädischer Indikation: Hier wird mit Hilfe eines Gurtsystems mit dem eigenen Körpergewicht als „Trainingsmittel“ gearbeitet. Die Übungen verbessern Deine Stabilität und Beweglichkeit und beugen Haltungsbeschwerden vor. Der Kurs ist rehafähig gem. §64 SGB IX.

## Yoga Starter + Refresher

Ausprobieren, kennenlernen, vertiefen – hier erfährst Du alles Grundlegende zum Yoga. Zu jedem Beginn eines Quartals starten neue Einsteigerkurse. 55,-€ für Mitglieder und 150,-€ für Gäste.

## Yoga

Dynamische Bewegungsabläufe und kontrollierte Atemtechnik fördern Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und die innere Ruhe. Absolvierter Einsteigerkurs nötig.

## Yoga Soft

Sanfte Yogaeinheit zum Abschalten und Entspannen. Fördert die Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Absolvierter Einsteigerkurs nötig.



Viele weitere Kurse wie Biking, Zumba und Pilates findest Du im Bahama-Sports Nahne!