KURSPLAN LÜSTRINGEN

gültig ab 01.03.24

Bahama Sports

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	I 8:30 - 9:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**	I 8:30 - 9:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**	I 8:30 - 9:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**			
I 9:30 - 10:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**	I 9:30 - 10:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**	B 9:30 - 10:15 Uhr E/O **Reha-Slingtraining**	I 9:30 - 10:15 Uhr E/O **Reha-Hockergymnastik**	I 9:30 - 10:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**	I 9:30 - 10:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**	I 9:30 - 10:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**
I 10:30 - 11:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**	III 9:30 - 10:30 Uhr E **Meditation**	B 10:30 - 11:15 Uhr E/O **Reha-Slingtraining**	I 11:00 - 12:00 Uhr E/K **Reha-Herzsport**	I 10:30 - 11:15 Uhr E **Bodyworkout**		I 10:30 - 11:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**
						I 11:30 - 12:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**
I 16:30 - 17:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**						
III 17:00 - 18:00 Uhr **Face Yoga**						
I 17:30 - 18:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**	I 17:30 - 18:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**	I 17:30 - 18:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**	I 17:30 - 18:30 Uhr V **Yoga**			
I 18:30 - 19:30 Uhr V **Yoga**	II 17:30 - 18:30 Uhr G **Yoga Starter**	III 17:30 - 18:30 Uhr V **Yoga**	II 18:30 - 19:30 Uhr **Meditation**			
II 18:45 - 19:30 Uhr **Bodyworkout**	I 18:30 - 19:30 Uhr V **Power Yoga**	I 18:30 - 19:15 Uhr **Bodyworkout**				
I 19:30 - 20:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**	II 18:45 - 19:30 Uhr **Pilates**	II 18:30 - 19:30 Uhr **Meditation**				
II 19:45 - 20:30 Uhr **Pilates**	II 19:45 - 20:30 Uhr **Pilates**	I 19:30 - 20:30 Uhr **Zumba Basic**				

I = Kursraum 1 II = Kursraum 2 III = Kursraum 3 B = Badmintonhalle

E: Kurs liegt in der Ecozeit
G: Geschlossener Einsteigerkurs, startet quartalsweise
O: zugelassener Rehasport mit orthopädischer Indikation (§64, SGB IX)*
K: zugelassener Rehasport mit koronarer Indikation (§64, SGB IX)*
V: Voraussetzung zur Teilnahme: Einsteigerkurs besucht

Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.

**Auch ohne Verordnung ist die Teilnahme möglich.*

Kurse im Bahama-Sports Lüstringen

Body & Mind

Face Yoga
Gezieltes Training zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur und Anregung der Durchblutung. Yoga für Gesicht, Hals und Nacken - für ein frisches und strahlendes Äußeres. Mit gezielten Trainingseinheiten entspannen wir die Gesichtsmuskulatur und regen die Durchblutung an.

Faszientraining
Mehr als nur Training mit der Rolle oder dem Ball! Entdecke die Kraft des Faszientrainings, mit dem Verklebungen im Gewebe gelöst und die Muskulatur entspannt wird. Dieser Kurs findet jeweils am ersten Samstag im Monat statt.

Meditation
Es werden verschiedene Übungen erlernt, mit deren Hilfe Körper und Geist entspannen und die Konzentration auf die Atmung gelenkt wird.

Pilates
Hier trainierst Du nicht nur die Muskeln, sondern auch Balance, Koordination, Atmung und Flexibilität. Deine Körperwahrnehmung und die Haltung werden sich mit regelmäßigen Einheiten deutlich verbessern.

Yoga
Dynamische Bewegungsabläufe und kontrollierte Atemtechnik fördern Ausdauer und Beweglichkeit, verbessern die Konzentration und sorgen für innere Ruhe.

Power Yoga
Eine kraftvolle und dynamische Yogaeinheit mit dem Fokus auf Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration. Eine intensive Yogaeinheit für erfahrene Yogis.

Yoga Starter
Ausprobieren, kennenlernen, vertiefen – erfahre alles Grundlegende: Was ist Yoga und wie übt man richtig? Zu jedem Quartalsbeginn starten neue Einsteigerkurse. 55,-€ für Mitglieder, 150,-€ für Gäste.

Choreo & Dance

Zumba Basic
Bei diesem Tanz-Workout für Einsteiger kombinierst Du tänzerische Elemente mit einfachen Aerobic-Bewegungen. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der gesamte Körper trainiert.

Gesundheitssport

Reha-Herzsport
Sport- und Bewegungstherapie für Menschen mit koronarer Herzerkrankung. Gezieltes Training zur Stärkung der Herzfunktion unter ärztlicher Aufsicht und fachlicher Leitung unserer Therapeuten. Bitte vorab anmelden unter menke@bahama-sports.de.

Reha-Slingtraining
Für den Einstieg in das Sling-/TRX-Training ist dieser Kurs genau die richtige Wahl. Mit Unterstützung eines Gurtsystems nutzt Du Dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand und trainierst so den ganzen Körper.
Teilnahme mit und ohne Rehasportverordnung möglich.

Reha-Wirbelsäule
In diesem Kurs mobilisierst und kräftigst Du die Muskulatur für einen gesunden und stabilen Rücken. Das Training unterstützt eine gute Körperhaltung und verbessert Deine Wahrnehmung.
Teilnahme mit und ohne Rehasportverordnung möglich.

Workout

Bodyworkout
Hier trainierst Du Deinen ganzen Körper, stärkst Deinen Rücken und wirst Dich im Alltag fitter fühlen. Mit verschiedenen Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht lernst Du abwechslungsreiche Übungen kennen. Jede(r) kann mitmachen!