

# KURSPLAN LÜSTRINGEN



gültig ab 01.08.24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	I 8:30 - 9:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 8:30 - 9:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 8:30 - 9:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	9:15 - 10:15 Uhr <sup>E/V</sup> <b>Yoga</b>		
I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	B 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Slingtraining</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Hockergymnastik</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>
I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> <b>Mobility</b>	I 9:30 - 10:30 Uhr <b>Meditatives Yin Yoga</b>	I 11:00 - 12:00 Uhr <sup>E/K</sup> <b>Reha-Herzsport</b>	I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> <b>Bodyworkout</b>		I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>
I 11:30 - 12:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Hockergymnastik</b>		B 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Slingtraining</b>				I 11:30 - 12:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>
I 16:30 - 17:15 Uhr <sup>E/O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>						
I 17:30 - 18:15 Uhr <sup>O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 17:30 - 18:15 Uhr <sup>O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 17:30 - 18:15 Uhr <sup>O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 17:30 - 18:30 Uhr <sup>V</sup> <b>Yoga</b>	<p>I = Kursraum 1   II = Kursraum 2   III = Kursraum 3   B = Badmintonhalle</p> <p>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</p> <p>Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.</p> <p>*Auch ohne Verordnung ist die Teilnahme möglich.</p>		
I 18:30 - 19:30 Uhr <sup>V</sup> <b>Yoga</b>	II 17:30 - 18:30 Uhr <sup>G</sup> <b>Yoga Starter</b>	III 17:30 - 18:30 Uhr <sup>V</sup> <b>Yoga</b>	II 18:30 - 19:30 Uhr <b>Meditation</b>			
II 18:45 - 19:30 Uhr <b>Bodyworkout</b>	I 18:30 - 19:30 Uhr <sup>V</sup> <b>Power Yoga</b>	I 18:30 - 19:15 Uhr <b>Bodyworkout</b>				
I 19:30 - 20:15 Uhr <sup>O</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	II 18:45 - 19:30 Uhr <b>Pilates</b>	II 18:30 - 19:30 Uhr <b>Meditation</b>				
II 19:45 - 20:30 Uhr <b>Pilates</b>	II 19:45 - 20:30 Uhr <b>Pilates</b>	I 19:30 - 20:30 Uhr <b>Zumba Basic</b>				

# Kurse im Bahama-Sports Lüstringen



## Body & Mind

### Meditation

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

### Meditatives Yin Yoga

Hier werden Yin Yoga Übungen mit positiven Affirmationen verknüpft. Durch das Verweilen in einzelnen Positionen mit dem Ziel des Loslassens kann der Geist zur Ruhe kommen. Das Mitbringen einer Decke, warmer Socken, evtl. ein kleines Kissen wird empfohlen.

### Mobility

In diesem Kurs kannst Du durch dynamische Bewegungen Muskeln, aber auch Gelenke, Sehnen und Bänder mobilisieren. Ein ganzheitliches Beweglichkeitstraining, für Jede(n) geeignet.

### 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, 75,-€ für Hansefitler und 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](mailto: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!

**Für mehr Vielfalt:  
Regelmäßige Kursspecials für Euch!**  
Einfach Aushänge vor Ort beachten oder unter  
[www.bahama-sports.de/events](http://www.bahama-sports.de/events) schauen.