KURSPLAN LÜSTRINGEN

gültig ab Juli 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
I 8:30 - 9:25 Uhr V **Morning Yoga**	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**	I 10:30 - 11:15 Uhr E **Faszientraining**	I 9:30 - 10:25 Uhr **Meditatives Yin Yoga**	I 10:30 - 11:30 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-Hockergymnastik**		B 10:30 - 11:15 Uhr E/O **Reha-Slingtraining**		I 11:30 - 12:15 Uhr E **Rückenfit**		I 11:30 - 12:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**
I 16:30 - 17:15 Uhr E/O **Reha-Wirbelsäule**						
I 17:30 - 18:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**	I 17:30 - 18:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**	I 17:30 - 18:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**	I 17:30 - 18:25 Uhr V **Yoga**			
II 18:15 - 19:00 Uhr **Bodyworkout**	II 17:30 - 18:25 Uhr G **Yoga Starter**	III 17:30 - 18:25 Uhr V **Yoga**	II 18:30 - 19:25 Uhr **Meditatives Yin Yoga**			
I 18:30 - 19:25 Uhr V **Yoga**	II 18:00 - 18:45 Uhr **Pilates**	I 18:30 - 19:15 Uhr **Bodyworkout**				
II 19:15 - 20:00 Uhr **Pilates**	I 18:30 - 19:25 Uhr V **Power Yoga**	I 19:30 - 20:25 Uhr **Zumba Basic**				
I 19:30 - 20:15 Uhr O **Reha-Wirbelsäule**						

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

Meditation
Alltagstaugliche Übungen für mehr Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, verschiedene Meditationen sowie die Tiefenentspannungtechnik Yoga Nidra bilden einen wohltuenden Rahmen für deine individuelle Selbsterfahrung. Bitte eine Decke mitbringen.

Meditatives Yin Yoga
Yin Yoga Übungen werden hier 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.

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.

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

Beweglichkeit & Kraft

Faszientraining
Durch gezielte Übungen und Dehnungen mit und ohne Faszienrolle oder -ball werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gesteigert und die Regeneration unterstützt.

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.

Rückenfit
Dich erwarten Übungen zur Mobilitation, Kräftigung und zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit. Rückenbeschwerden wird aktiv vorgebeugt und dein allgemeines Wohlbefinden gesteigert.

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!