

# KURSPLAN LÜSTRINGEN

| MONTAG                                                            | DIENSTAG                                                     | MITTWOCH                                                        | DONNERSTAG                                                       | FREITAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SAMSTAG                                                      | SONNTAG                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                   | I 8:30 - 9:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>  | I 8:30 - 9:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>     | I 8:30 - 9:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
| I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>      | I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b> | B 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Slingtraining</b>  | I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Hockergymnastik</b> | I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b> | I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>  |
| I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>     | I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup><br><b>Faszientraining</b>   | I 9:30 - 10:25 Uhr<br><b>Meditatives Yin Yoga</b>               | I 10:30 - 11:30 Uhr <sup>E/K</sup><br><b>Reha-Herzsport</b>      | I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup><br><b>Bodyworkout</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              | I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b> |
| I 11:30 - 12:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Hockergymnastik</b> |                                                              | B 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Slingtraining</b> |                                                                  | I 11:30 - 12:15 Uhr <sup>E</sup><br><b>Rückenfit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              | I 11:30 - 12:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b> |
|                                                                   |                                                              |                                                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
|                                                                   |                                                              |                                                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
| I 16:30 - 17:15 Uhr <sup>E/O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>     |                                                              |                                                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
| I 17:30 - 18:15 Uhr <sup>O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>       | I 17:30 - 18:15 Uhr <sup>O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>  | I 17:30 - 18:15 Uhr <sup>O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>     | I 17:30 - 18:25 Uhr <sup>V</sup><br><b>Yoga</b>                  | I = Kursraum 1   II = Kursraum 2   III = Kursraum 3   B = Badmintonhalle<br><br>E: Kurs liegt in der Ecozeit<br>G: Geschlossener Einsteigerkurs, startet quartalsweise<br>O: zugelassener Rehasport* mit orthopädischer Indikation (§64, SGB IX)<br>K: zugelassener Rehasport* mit koronarer Indikation (§64, SGB IX)<br>V: Voraussetzung zur Teilnahme: Einsteigerkurs besucht<br><br>Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.<br><br>*Auch ohne Verordnung ist die Teilnahme möglich. |                                                              |                                                               |
| II 18:15 - 19:00 Uhr<br><b>Bodyworkout</b>                        | II 18:00 - 18:45 Uhr<br><b>Pilates</b>                       | III 17:30 - 18:25 Uhr <sup>V</sup><br><b>Yoga</b>               | II 18:30 - 19:25 Uhr<br><b>Meditatives Yin Yoga</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
| I 18:30 - 19:25 Uhr <sup>V</sup><br><b>Yoga</b>                   | I 18:30 - 19:25 Uhr <sup>V</sup><br><b>Power Yoga</b>        | I 18:30 - 19:15 Uhr<br><b>Bodyworkout</b>                       |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
| III 19:00 - 19:55 Uhr<br><b>Meditation</b>                        | II 19:30 - 20:25 Uhr <sup>G</sup><br><b>Yoga Starter</b>     | I 19:30 - 20:25 Uhr<br><b>Zumba Basic</b>                       |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
| II 19:15 - 20:00 Uhr<br><b>Pilates</b>                            |                                                              |                                                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
| I 19:30 - 20:15 Uhr <sup>O</sup><br><b>Reha-Wirbelsäule</b>       |                                                              |                                                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |

# Kurse im Bahama-Sports Lüstringen



## Body & Mind

### Meditation

Alltagstaugliche Übungen für mehr Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, verschiedene Meditationen sowie die Tiefenentspannungstechnik 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.

## 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 Mobilisation, 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](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.