

Kurse im Bahama-Sports Lüstringen



Body & Mind

Face Yoga

Gezieltes Training zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur und Anregung der Durchblutung. Zur Teilnahme ist der Besuch des 3-teiligen Einsteigerkurses Voraussetzung.

Meditation

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

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, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und die innere Ruhe.

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 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 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!

Bauch kompakt

Bauch, Bauch und nochmal Bauch! Hier trainierst Du kurz und knackig Deine Rumpfmuskulatur.

DeepWork

Bei DeepWork enthält jede Bewegung eine Spannungs- und Entspannungsphase. Ying und Yang. Es wechseln sich dynamische Bewegungen und statische Haltepositionen, Herz- Kreislaufübungen und funktionelle Kraftübungen ab. Du lernst Deinen Körper in allen Dimensionen zu bewegen. Und das mit tiefen Rhythmen und tragenden Percussions.

Langhantel Workout

Von diesem kraftvollen Langhantel-Kurs wirst Du in einem Alltag profitieren! Mit verschiedenen, angeleiteten Übungen aus dem Kraftsport stärkst Du Deinen gesamten Körper. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.