

# Kursplan ab dem 16.05.2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9														
10	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A		Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00 E/A	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A	Mobility 9:30 - 10:15 E/A				Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A					
11			Lift 10:15 - 11:15 E/A						Faszientraining 10:15 - 10:45 E/A					Lift 10:45 - 11:45 E/A
12			<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Reha-Sport</b> Kurse gemäß §64, SGB IX  Für <b>alle</b> Mitglieder buchbar!</p> </div>											
13													Zumba 13:00 - 13:45 E/A	
14									Hot Iron 14:00 - 15:00 E/A					
16	Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15 E/A		Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15 E/A							Step 16:30 - 17:15 E/A				
17	Bauch Beine Po 17:30 - 18:15 A		Mobility 17:30 - 18:15 A		Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A		Lift 16:30 - 17:30 E/A	Body Art 17:30 - 18:15 A	Boxzirkel 17:30 - 18:15 A	Lift 17:30 - 18:30 E/A	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 E/A			
18	Strong Nation 18:30 - 19:30 A	Biking 18:45 - 19:30 A	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A	Soft Biking 18:45 - 19:30 A	Yoga 18:30 - 19:30 A/V	TRX 18:30 - 19:15 A	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A		Biking 18:45 - 19:30 A	Pilates 18:30 - 19:15 E/A	Biking 18:30 - 19:15 E/A			
19	free-athletics 19:30 - 20:15 A		Lift 19:30 - 20:30 A		Yoga 19:30 - 20:30 A/V	Reha Slingtraining 19:30 - 20:15 A	Zumba 19:30 - 20:15 A							
20					Yoga Starter+ Refresher 20:30 - 21:30 K									

**Kurse  
online buchbar!**  
  
Einfach unter  
**bahama-sports.de**  
einloggen.

**Wir empfehlen eine  
Vorabbuchung  
für eine Platzgarantie!**

A: Anmeldung erforderlich  
E: liegt in der Eco-Zeit  
K: geschlossener Kurs  
V: Voraussetzung: Einsteigerkurs  
absolviert

**Nahne**

# Kurse im Bahama-Sports Nahne



## Bauch Beine Po

Abwechslungsreiche Übungen bringen Deine Figur in Form: starker Bauch, straffe Beine, fester Po. Für jedes Trainingsniveau geeignet!

## Biking

Konditionstraining auf dem Bike, das sowohl gelenkschonend das Herz-Kreislauf-System als auch die Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur stärkt.

## Body Art

Ein Mix aus Intervallübungen, Faszientraining und Atemübungen. Kurbelt die Fettverbrennung an und lockert die Muskulatur. Für jeden geeignet!

## Boxzirkel

Workout für den ganzen Körper: Stressabbau, fördert Disziplin, Respekt und das eigene Selbstvertrauen. 3 Minuten Kampf, 1 Minute Pause.

## Faszientraining

Training mit der Faszienrolle oder -ball, löst Verklebungen im Gewebe und entspannt die Muskulatur. Ideal, um dem Körper Gutes zu tun!

## free-athletics

Intensive und hocheffektive Form des Bodyweight-Trainings. Das eigene Körpergewicht dient hier als Trainingswiderstand. Ein Workout voller Power!

## Hot Iron

Fitness mit der Langhantel mal anders. Kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen, stärkt und strafft den gesamten Körper. Andere Choreographie, neue Impulse für Dich!

## Lift

Langhanteltraining zur Stärkung der Hauptmuskelgruppen. Durch individuelle Gewichtswahl können unterschiedliche Trainingsbelastungen gesetzt werden - für jeden geeignet!

## Mobility

Ein dynamisches und ganzheitliches Beweglichkeitstraining, das Deine Muskeln stärkt und Verklebungen der Faszien löst.

## Reha-Slingtraining

Bei orthopädischer Indikation: Hier wird mit Hilfe eines Gurtsystems mit dem eigenen Körpergewicht als „Trainingsmittel“ gearbeitet. Verbessert Stabilität und Beweglichkeit und beugt Haltingsbeschwerden vor. Der Kurs ist rehafähig gem. §64 SGB IX.

## Reha-Wirbelsäule

Gezieltes Training für eine aktive aufrechte Haltung mit einer Vielzahl gymnastischer Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Beugt Rücken- und Haltingsbeschwerden vor.

## Yoga Starter + Refresher

Ausprobieren, kennenlernen, vertiefen – hier erfährst Du alles Grundlegende zum Yoga. Zu jedem Beginn eines Quartals starten neue Einsteigerkurse. 55,-€ für Mitglieder und 150,-€ für Gäste.

## Yoga

Dynamische Bewegungsabläufe und kontrollierte Atemtechnik fördern Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und die innere Ruhe. Absolvierter Einsteigerkurs nötig.

## Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

## Soft Biking

Moderates Cardiotraining auf dem Bike, für alle, die es nicht ganz so wild mögen. Ideal für Neugierige und „Radel-Fans“.

## Step

Ausdauertraining mit dem Step, fordert und fördert Kondition und Koordination. Für Fortgeschrittene.

## Strong Nation

Kombiniert Muskelaufbau- und Cardiotraining mit Eigengewichtsübungen zu einem intensiven Mix! Jede Bewegung ist dabei auf den Beat der Musik abgestimmt.

## TRX

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems. Hier trainierst Du mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft und stärkst die gesamte Muskulatur.

## Zumba

Lateinamerikanische Rhythmen aus Salsa, Merengue, Calypso werden gepaart mit Aerobic-elementen zu einem effektiven Intervalltraining mit leicht erlernbaren Schrittfolgen. Für jeden geeignet.

**Weitere Kurse wie Bauch kompakt, Rundum fit und Rücken Yoga findest Du im Bahama-Sports Lüstringen!**