

# KURSPLAN NAHNE



gültig ab 01.11.24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	I 9:15 - 10:00 Uhr <sup>E/D</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>					
I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/D</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	II 10:15 - 11:00 Uhr <sup>E/D</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E</sup> <b>Mobility</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E</sup> <b>Bodyworkout</b>	I 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E/D</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>		
	I 10:15 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> <b>Lift</b>		I 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> <b>Pilates</b>	II 9:30 - 10:30 Uhr <sup>E/V</sup> <b>Yoga</b>		I 10:45 - 11:45 Uhr <sup>E</sup> <b>Lift</b>
					I 11:00 - 12:00 Uhr <sup>E</sup> <b>Free-athletics</b>	
					I 12:00 - 13:00 Uhr <sup>E</sup> <b>Zumba</b>	
					II 14:00 - 15:00 Uhr <sup>E</sup> <b>Biking</b>	
			I 15:00 - 16:00 Uhr <sup>K</sup> <b>Herz-/Lungensport</b>			
I 16:30 - 17:15 Uhr <sup>E/D</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>	I 16:30 - 17:15 Uhr <sup>E/D</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>			I 16:30 - 17:15 Uhr <sup>E/D</sup> <b>Reha-Wirbelsäule</b>		
I 17:30 - 18:15 Uhr <b>Intervalltraining</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>				
II 17:30 - 18:30 Uhr <sup>V</sup> <b>Yoga</b>	II 17:45 - 18:45 Uhr <b>Biking</b>		I 18:30 - 19:30 Uhr <b>Zumba</b>	II 19:00 - 20:00 Uhr <sup>E</sup> <b>Biking</b>		
I 18:30 - 19:15 Uhr <b>Bauch Beine Po</b>	I 18:30 - 19:30 Uhr <b>Zumba</b>	I 18:30 - 19:30 Uhr <sup>V</sup> <b>Yoga</b>	II 18:45 - 19:45 Uhr <b>Biking</b>	I Kursraum 1      II Kursraum 2  E: Kurs liegt in der Ecozeit G: Geschlossener Einsteigerkurs, startet quartalsweise O: zugelassener Rehasport mit orthopädischer Indikation (§64, SGB IX) K: zugelassener Rehasport für Herz- o. Lungenerkrankte (§64, SGB IX) V: Voraussetzung zur Teilnahme: Einsteigerkurs besucht  Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.		
II 18:30 - 19:30 Uhr <sup>G</sup> <b>Yoga Starter</b>	I 19:30 - 20:30 Uhr <b>Lift</b>	II 18:30 - 19:15 Uhr <b>TRX</b>				
I 19:30 - 20:30 Uhr <b>Free-athletics</b>		I 19:30 - 20:30 Uhr <sup>V</sup> <b>Yoga</b>				

# Kurse im Bahama-Sports Nahne

## Body & Mind

### 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, 75,-€ für Hansefit-Sportler und 150,-€ für Gäste.

## Biking

### Biking

Schweiß garantiert! Wenn Du Dich richtig auspowern möchtest, dann bist Du in unseren Biking-Kursen genau richtig. Zu guter Musik motivieren Dich unsere Kursleiter:innen dazu, auf dem Rad kräftig Gas zu geben. Trainiert Kondition und stärkt die Muskulatur!

## Choreo & Dance

### Zumba

Bei diesem Tanz-Workout kombinierst Du tänzerische Elemente mit einfachen Aerobic-Bewegungen. Zu latein-amerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der gesamte Körper trainiert.

## Gesundheitssport

### 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.

### Reha-Herzsport/Lungensport

Sport- und Bewegungstherapie für Menschen mit koronarer Herzerkrankung oder Lungenkrankheiten wie Asthma, COPD. Gezieltes Training zur Stärkung der Herz-Lungenfunktion. Teilnahme nur mit Rehasportverordnung möglich.

## Workout

### Bauch Beine Po

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

### 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!

### Free-athletics

Du möchtest Dich auspowern? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Beim free-athletics arbeitest Du intensiv und hocheffektiv mit Deinem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand.

### Intervalltraining

Ein hochintensives Training in Intervallen, das Dich schnell stärker werden lässt. Die perfekt zur Musik synchronisierten Übungen geben Dir jede Menge Motivation!

### Lift

Du möchtest Deine Muskulatur stärken und trainieren? Mit diesem Langhanteltraining zu energiegeladener Musik kannst Du Deine Muskulatur auf Vordermann bringen. Durch individuelle Gewichtswahl geeignet für jedes Trainingslevel.

### TRX (Schlingentraining)

Hier erwartet Dich ein effektives Ganzkörper-Workout, bei dem Du Dein Körpergewicht mit Hilfe eines Gurtsystems als Trainingswiderstand nutzt und die gesamte Muskulatur stärkst.