

KURSPLAN NAHNE

gültig ab 06.11.25



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	I 9:15 - 10:00 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule					
I 9:30 - 10:15 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule	II 10:15 - 11:00 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule	I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Mobility	I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Bodyworkout	I 9:30 - 10:15 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule		
	I 10:15 - 11:10 Uhr ^E Lift		I 10:30 - 11:15 Uhr ^E Pilates	II 9:30 - 10:25 Uhr Yin Yoga		I 10:45 - 11:40 Uhr ^E Lift
	II 11:15 - 12:00 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule					
					II 13:30 - 14:30 Uhr Biking	
I 16:30 - 17:15 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule		II 17:30 - 18:30 Uhr Bike & Bauch		I 16:30 - 17:15 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule		
I 17:30 - 18:25 Uhr ^V Yoga	I 16:30 - 17:15 Uhr ^{E/O} Reha-Wirbelsäule	I 17:30 - 18:15 Uhr ^O Reha-Wirbelsäule	I 17:15 - 18:00 Uhr ^O Reha-Wirbelsäule			
II 17:30 - 18:15 Uhr Bauch Beine Po	I 17:30 - 18:15 Uhr ^O Reha-Wirbelsäule	I 18:30 - 19:25 Uhr ^V Yoga	I 18:15 - 19:10 Uhr PowerUP!	II 19:00 - 20:00 Uhr Biking		
II 18:30 - 19:25 Uhr ^G Yoga Starter	II 17:45 - 18:40 Uhr Biking	II 18:30 - 19:15 Uhr TRX	II 18:30 - 19:25 Uhr Biking	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) V: Voraussetzung zur Teilnahme: Einsteigerkurs besucht		
I 18:30 - 19:25 Uhr Free-athletics	I 19:30 - 20:25 Uhr Lift	I 19:30 - 20:25 Uhr Yin Yoga				

Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.

Kurse im Bahama-Sports Nahne

Body & Mind

Yin Yoga

Hier konzentrieren wir uns auf das Dehnen des Bindegewebes. Durch das Halten der Positionen für längere Zeit werden Verspannungen gelöst und die Flexibilität verbessert. Durch bewusstes Atmen kommt der Geist zur Ruhe. Das Mitbringen einer Decke, warmer Socken, evtl. ein kleines Kissen wird empfohlen.

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.

Beweglichkeit & Kraft

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.

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!

Bike & Bauch

Perfekt für Einsteiger und Fortgeschrittene! In diesem Kurs erwarten dich ca. 25 Minuten Biking – auch für Anfänger gut machbar – gefolgt von 20 Minuten effektivem Bauchtraining und einem entspannenden Stretching. Ideal für alle, die Abwechslung suchen.

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.

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.

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.

PowerUP!

Bereit für ein Workout voller Energie? PowerUp kombiniert Kraft und Ausdauer zu einem intensiven Ganzkörpertraining – mal mit, mal ohne Geräte, Step oder Langhantel. Abwechslungsreich, effektiv und motivierend.