

Kursplan ab dem 13.06.2022

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 2 | Raum 2 | | | | | | | |
|----|---------------------------------|--|--|---|--------|---|--|---|--|--|--------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 9 | | | | Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A | | Pilates 9:00 - 10:00 E/A | | | | Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A | | | | | | | | | |
| 10 | | Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A | | BBP 10:30 - 11:15 E/A | | Reha Faszientraining 10:00 - 10:30 E/A | | Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A | | Mobility 10:30 - 11:00 E/A | | Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A | | | | | | | |
| 11 | | Reha Hockergymnastik 11:30 - 12:15 E/A | | | | Reha Hockergymnastik 10:30 - 11:15 E/A | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | <div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Reha-Sport Kurse gemäß §64, SGB IX</p> <hr style="border-top: 1px dashed white;"/> <p>Für alle Mitglieder buchbar!</p> </div> | | | | <div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Kurse online buchbar!</p> <hr style="border-top: 1px dashed white;"/> <p>Einfach unter bahama-sports.de einloggen.</p> </div> | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | Yoga 17:00 - 18:00 A/V | | TRX 17:30 - 18:15 A | Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Cardioabs 17:45 - 18:45 A | Yoga-Starter+ Refresher 18:00 - 19:00 A/K | | Boxzirkel 18:00 - 19:00 A | | | | Bauch kompakt 17:45-18:30 /A | | | | | | | | | | | |
| 19 | TRX 18:45 - 19:30 A | Reha Wirbelsäule 19:15 - 20:00 A | | Lift 19:00 - 20:00 A | | Pilates 18:30 - 19:30 A | Step Aerobic 18:30 - 19:30 A | | Lift 18:30 - 19:30 A | | | | | | | | | | |
| 20 | Zumba 19:30 - 20:30 A | | | Reha Wirbelsäule 20:15 - 21:00 E/A | | Cross Training 19:30 - 20:30 A | Yoga Flow 19:30 - 20:30 A/V | | Boxzirkel 19:30 - 20:30 A | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | Wir empfehlen eine Vorabbuchung für eine Platzgarantie! | | | Oldenburg | | | | | | | |

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

Kurse im Bahama-Sports Nadorst



Bauch kompakt

Bauch, Bauch und nochmal Bauch. Intensives Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

BBP

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

Boxzirkel

Ein komplettes Workout für den ganzen Körper: Stressabbau, fördert Disziplin, Respekt und das eigene Selbstvertrauen. 3 Minuten Kampf, 1 Minute Pause. Dann weiter zur nächsten Station.

Cardio Abs

Mit diesem Mix aus Cardioeinheiten und effektiven Bauch-Workouts verbrennst Du viele Kalorien und stärkst Bauch und unteren Rücken.

Cross Training

Hochintensiv, abwechslungsreich, funktionell - in diesem Kurs trainierst Du Deinen gesamten Muskelapparat. Ein ganzheitliches Training unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und kleiner Trainingsgeräte.

Faszientraining

Training mit der Faszienrolle oder -ball, löst Verklebungen im Gewebe und entspannt die Muskulatur.

Krav Maga Selbstverteidigung

In diesem Kurs geht es um sicheres Auftreten, Mindset, Selbstbehauptung und das Erlernen von Schutz- und Verteidigungstechniken. Für Einsteiger und Refresher geeignet!

Lift

Langhanteltraining mit energiegeladener Musik zur Stärkung der Hauptmuskelgruppen. Durch die Möglichkeit zur individuellen Gewichtswahl für jeden geeignet.

Mobility

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

Pilates

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

Power Yoga

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

Reha-Wirbelsäule

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

Sanfter Rücken

Achtsame Bewegungen, sanfte Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskulatur, bewusste Entspannung: In diesem Kurs werden Ursachen von Beschwerden beseitigt und Schmerzen vorgebeugt.

Step Aerobic

Hier erlernst Du Step-Schritte ganz einfach in kleinen Choreographien, steigerst mit cooler Musik Deine Kondition und verbrennst ordentlich Kalorien.

Tabata

Effektive Ganzkörper-Workouts für alle, die es eilig haben: Tabata lebt von intensiven Trainingsintervallen, die Deine Fitness verbessern und die Figur optimieren!

TRX

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems zur Stabilisierung der gesamten Muskulatur.

Wirbelsäulen-Hockergymnastik

Schulung der Körperwahrnehmung und Verbesserung der Koordination. Gymnastische Übungen auf dem Hocker beugen Rücken- und Haltungsschmerzen 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 Flow

Du bewegst Dich fließend durch Asanas - ohne Anfang, ohne Ende. Im Fluss Deines Atems und zu passender Musik gestaltest Du Deine Yogapraxis mal anders. Absolvierter Einsteigerkurs nötig.

Yoga Soft

Sanftes Yoga zum Abschalten und Entspannen. Fördert die Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Absolvierter Einsteigerkurs nötig.

Zumba

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