

# KURSPLAN OLDENBURG



gültig ab 01.05.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		II 9:00 - 10:00 Uhr <sup>E</sup> Pilates				
	II 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule	II 10:00 - 10:30 Uhr <sup>E</sup> Faszientraining	II 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E</sup> Soft Pilates	II 9:30 - 10:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule		
II 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule	II 10:30 - 11:30 Uhr <sup>E</sup> Pilates	II 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Hockergymnastik	II 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule	II 10:30 - 11:00 Uhr <sup>E</sup> Mobility		II 10:30 - 11:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule
II 11:30 - 12:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Hockergymnastik						
					II 12:30 - 14:00 Uhr <sup>E</sup> Cross Training	
				II 16:00 - 17:00 Uhr <sup>E</sup> Krav Maga Selbstverteidigung		II 16:15 - 17:15 Uhr <sup>E/V</sup> Yoga Soft
II 17:00 - 18:00 Uhr Pilates	II 17:00 - 18:00 Uhr <sup>V</sup> Yoga	I 17:30 - 18:15 Uhr TRX		II 17:00 - 17:45 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule		II 17:15 - 18:00 Uhr <sup>E</sup> Faszientraining
I 17:45 - 18:45 Uhr Cardioabs	II 18:00 - 19:00 Uhr Boxzirkel	II 17:30 - 18:15 Uhr Reha-Wirbelsäule	I 18:00 - 18:30 Uhr Bauch kompakt	II 18:00 - 19:00 Uhr <sup>E/V</sup> Yoga	I Kursraum 1      II Kursraum 2  E: Kurs liegt in der Ecozeit G: Geschlossener Einsteigerkurs, startet jeweils quartalsweise V: Voraussetzung zur Teilnahme: Einsteigerkurs besucht  Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.	
II 18:00 - 19:00 Uhr <sup>G</sup> Yoga Starter	II 19:00 - 20:00 Uhr Lift	II 18:30 - 19:30 Uhr Cross Training	II 18:30 - 19:30 Uhr Lift	I 18:00 - 18:45 Uhr <sup>E</sup> Tabata		
I 18:45 - 19:30 Uhr TRX	I 19:00 - 19:45 Uhr Mobility	I 18:30 - 19:30 Uhr Step Aerobic	II 19:30 - 20:30 Uhr Boxzirkel	II 19:00 - 20:00 Uhr <sup>E/V</sup> Meditation		
II 19:15 - 20:00 Uhr Reha-Wirbelsäule	II 20:15 - 21:00 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule	II 19:30 - 20:30 Uhr <sup>V</sup> Yoga Flow	II 20:30 - 21:15 Uhr <sup>E</sup> Reha-Wirbelsäule			

# Kurse im Bahama-Sports Oldenburg



## Ausdauer & Workout

### Bauch Beine Po

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

### Bauch kompakt

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

### Boxzirkel

Gestresst vom Alltag? In diesem Kurs kannst Du Stress abbauen, Dich richtig auspowern und Dein Selbstvertrauen stärken. (Die Ausrüstung wird gestellt.)

### Cardioabs

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.

### 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.

### Tabata

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

### TRX

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

## Body & Mind

### 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.

### Yoga

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

### 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.

### Yoga Soft

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

### 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.

## Beweglichkeit & Kraft

### Faszientraining

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

### Mobility

In diesem Kurs kannst Du durch dynamische Bewegungen Muskeln, aber auch Gelenke, Sehnen und Bänder mobilisieren.

### Pilates

Hier trainierst Du nicht nur die Muskeln, sondern auch Balance, Koordination, Atmung und Flexibilität. Deine Körperwahrnehmung und Haltung werden sich deutlich verbessern.

### Soft Pilates

Achtsame Bewegungen, Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskulatur, bewusste Entspannung: Ein sanfter Einstieg in Pilates, in dem Ursachen von Beschwerden beseitigt und Schmerzen vorgebeugt werden.

## Choreo & Dance

### Step Aerobic

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

## Rehasport

### Reha-Hockergymnastik

Schulung der Körperwahrnehmung und Verbesserung der Koordination. Gymnastische Übungen auf dem Hocker beugen Rücken- und Haltungsbeschwerden vor. 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.

## Selbstverteidigung

### Krav Maga

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