

KURSPLAN OLDENBURG



gültig ab 01.07.2024

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

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.

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.

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.

Yobility

Die Elemente aus Yoga und Mobilitytraining in diesem Kurs werden Deine Beweglichkeit deutlich verbessern und Deinen gesamten Körper stärken.

Choreo & Dance

Step Aerobic

Hier erlernst Du Step-Schritte ganz einfach in kleinen Choreographien, steigertest 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.