

## Kräftigung / Figurtraining

### **Bauch Pur (30 Min.)**

Intensives Training der Bauchmuskulatur.

### **Bodyforming / Plus**

Gezieltes Kräftigen der gesamten Körperpartien. Gut geeignet bei Rücken- und Haltungproblemen. **Einsteiger / Mittelstufe / Plus für Fortgeschrittene (mit Hilfsmitteln)**

### **Langhantelworkout/Hot Iron™ 1**

Das Ganzkörperprogramm, in dem die Teilnehmer koordinativ und konditionell auf Hot Iron II vorbereitet werden. Die spezielle Schulung der Technik lassen innerhalb kurzer Zeit den sicheren Umgang mit der Langhantel zu.

**Einsteiger und Fortgeschrittene.**

### **Hot Iron™ 2 / Iron Cross**

Ein auf den Grundkenntnissen von Hot Iron I aufbauendes Training. **Fortgeschrittene! Vorherige Teilnahme an Langhantelworkout/Hot Iron I erforderlich!**

### **Zumba®**

ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Ein Tanzworkout als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem. **Enjoy the Party!**

### **Tae Bo®**

Tae Bo ist ein Ganzkörperworkout mit Kampfsportelementen, das Kraft-, Ausdauer-, Herz-Kreislauftraining zusammenfasst.



### **deepWORK®**

deepWORK ist ein athletisches, einfaches und einzigartig anstrengendes Training, das sich abhebt von allen bekannten Programmen. Ein Workout voller Energie, bestehend aus 5 Elementen. Es unterliegt dem Gesetz von Ying&Yang und vereint geistige und körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings.

### **Tabata (HIIT)**

ist ein hochintensives Intervall-Training. Es ist schnell, einfach, aber äußerst effektiv: Von jeder Übungskombi werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt, zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause. Tabata verbessert die Kraft und die Kondition, wenn man bei jedem Intervall an seine persönliche Grenzen geht. **Fitness-Einsteiger sollten es langsamer angehen lassen.**

## Herz- / Kreislauftraining (Cardio)

### **Step**

Herz-Kreislauftraining mit Choreografie bei gleichzeitiger Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur auf dem Step.

### **Spinning® Basic/1/2/Fatburner**

Ein motivierendes Gruppentraining auf einem speziell entwickelten Indoor Fahrrad. Bänder und Gelenke werden geschont, da es keine Stoßbelastungen gibt

### **SPINNING® 2 (für Fortgeschrittene Di + Sa 90 Min.)**

**In allen SPINNING Kursen ist das Tragen von Pulsuhren Pflicht!**

### **Walking OZ®**

(OZ=Own Zone®)

Diese Kurse beginnen mit der individuell ermittelten Trainingszone mit Hilfe einer speziellen Pulsuhr. Bitte mindestens 10 min vor Start im Kursraum einfinden!

**Einsteiger bis Mittelstufe**

### **Jumping®**

ist eine Kombination aus hochdynamischem Ausdauertraining und energiegeladener Musik auf einem Trampolin - das perfekte Zusammenspiel von Sprüngen und langsamen, kraftvollen Elementen. Das fördert nicht nur Kondition und Koordination, es aktiviert auch die Bauchmuskeln und stärkt das Gleichgewicht und ist nebenbei noch gut für die Gelenke. GUTE LAUNE pur! Mit Voranmeldung.



### **Öffnungszeiten**

Mo. - Mi.	09:00 - 22:30 Uhr
Do. - Fr.	09:00 - 21:30 Uhr
Sa.- So.	10:00 - 17:00 Uhr

### **Öffnungszeiten Kids Club\***

Mo.,Di.,Mi.,Fr.	09:00 - 12:30 + 16:00 - 19:15 Uhr
Do.	geschlossen
Sa., So.	10:00 - 15:00 Uhr

**\* KidsClub mit Voranmeldung bis zum Vortag**

**Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmern**

**Änderungen vorbehalten**



## KURSPLAN

ab 15. Juli 2018

**Für jeden etwas dabei!**

Kräftigung und Bodyforming  
Yoga / Pilates / Faszientraining

Rücken / Bauch

Tae Bo / Zumba / Tabata

Spinning / Hot Iron®

Deep WORK / JUMPING®

### ***Fit in Form***

Welsbachstr. 5 · 23560 Lübeck

Tel. 0451-57757

Internet: [www.fitinform-luebeck.de](http://www.fitinform-luebeck.de)

Mail: [info@fitinform-luebeck.de](mailto:info@fitinform-luebeck.de)

<b>Montag</b>				
09:15	60	Bodyforming	1	Monika
09:15	60	Faszientraining (5 € extra)	Y	Nici
10:15	45	Bodyforming Basic	2	Monika
10:30	75	Yoga	Y	Tanja
17:00	60	Step	2	Katrin/Anja
17:00	60	*** HotIron™	2	Annika
18:00	60	*Jumping®	2	Jenni F.
18:00	60	Bodyforming plus	1	Sabine
19:00	60	*Jumping®	2	Jenni F.
19:00	60	* SPINNING® 1	3	Christoph
19:15	75	Hatha Yoga Flow	Y	Nadine
19:00	60	DeepWORK	1	Wiebke
20:00	60	**** Karate	2	Matthias/Jan
<b>Dienstag</b>				
09:15	60	HotIron™	1	Manja
10:00	60	Walking OwnZone	O	Didi
17:00	30	Bauch Pur	Y	Susi
17:30	60	Rückengym	Y	Susi
17:30	60	TaeBo®	1	Verena
18:15 / 18:30	60	* SPINNING®	3	Uwe
18:30	60	Zumba®	1	Verena
19:00	60	Bodyforming	2	Sahra
19:00	75	Yin Yoga	Y	Angelika
<b>Mittwoch</b>				
9:15	60	Rückengym & Stretch	1	Nici
10:15	60	Step Choreo OwnZone	1	Nici
10:30	60	Yoga Basic	Y	Meike
17:00	60	* SPINNING® 1	3	Burkhard
17:00	60	Tabata HIIT	1	Gesa
18:00	60	Physyolates	1	Andrea
18:00	60	Yoga Easy Grundlagen	Y	Gesa
19:00	60	Langhantelworkout	2	Andrea
19:00	60	Tae Bo® Intro	1	Verena
19:30	75	Yoga Flow Level 1-2	Y	Dirk
20:00	60	Zumba®	1	Verena
20:00	60	**** Karate	2	Matthias/Jan

1 = großer Kursraum, 2 = kleiner Kursraum

3 = Spinningraum, Y = Yogaraum

\* mit Voranmeldung, \*\* nur mit Anmeldung bis zum Vortag

\*\*\* HotIron 1 oder 2 oder Cross laut Internet

<b>Donnerstag</b>				
Uhr	D	Kursname	R	Trainer
09:15	60	Bodyforming plus	1	Andrea
10:15	60	Pilates	1	Susi
17:00	60	Bodyforming	1	Sahra ab 23.8.
17:15	45	**** Optional: Step Easy	2	Nici
18:00	60	*** HotIron™	1	Manja
18:00	60	*Jumping®	2	Jessi / Jenni F.
18:15	60	Faszientraining (5 € extra)	Y	Nici
19:00	60	* SPINNING® Basic	3	Manja
19:00	60	*Jumping®	2	Jessi / Jenni F.
<b>Freitag</b>				
09:15	60	Bodyforming	1	Sabine
10:25	75	Yoga	Y	Sahra
16:00	60	* SPINNING® 2	3	Burkhard
16:00	60	Jumping Sanft (Einsteiger)	2	Jenni vA
17:00	60	Zumba®	1	Verena
17:00	60	*Jumping®	2	Jenni vA
17:15	60	Yoga / Zenbo (1. Fr. im Monat)	Y	Svenja / Katrin H.
18:00	60	TaeBo®	1	Verena
<b>Samstag</b>				
10:30	60	Bodyforming	1	im Wechsel
10:30	60	Rückengym / Pilates	2	Susi
11:30	60	*Jumping®	2	Jessi
<b>Sonntag</b>				
10:15	60	Bodyforming plus	1	im Wechsel
11:25	75	Yoga	Y	Angelina
11:30	60	*** HotIron™	1	im Wechsel
12:45	60	** SPINNING® 1	3	Burkhard
<b>Optionale Sonderkurse Zeiten und Preise in Abstimmung mit den Trainern</b>				
60		Kanga Training ***	2	Katharina
90		WTU Wing Tsun Erw.	2	Rosa
60		Selbstverteidigung (Kids)	2	Rosa

\*\*\*\* wird nicht vertreten im Urlaub

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmern / Änderungen vorbehalten.

**Alle aktuellen Änderungen oder Kursvertretungen**

**immer unter**

[www.fitinform-lübeck.de](http://www.fitinform-lübeck.de) (Aktueller Kursplan)

## Entspannung / Rücken / Sonstiges



### **Yoga (60 bzw. 75 Min.)**

In dieser Stunde geht es um Übungen des Hatha- und des Power Yoga. Es handelt sich um eine aktive Form der Meditation, die Kraft, Beweglichkeit und Balance fördert. Durch die Entspannungstechniken wird innere Stärke und Gelassenheit

für den Alltag aufgebaut. **Be a yogi - be in time!** Der Yogaraum wird zum Kursstart abgeschlossen!!

### **YIN Yoga**

Hier werden die ausschließlich am Boden praktizierten Asanas (Haltungen) besonders lange gehalten, was Körper und Geist sehr nachhaltig entspannt. Der perfekte Gegenpol und Ausgleich zu anderen dynamischen Sportarten.

### **Physyolates®**

Physyolates vereint auf ideale Weise die Bewegungs- und Gesundheitskonzepte aus den Bereichen **Physiotherapie, Yoga und Pilates.**

### **Rückengym**

Rücken- und Ganzkörpertraining in funktionell sinnvollen Muskelketten, Stabilisierung und Schulung der Balance.

### **Optionale Sonderkurse, begrenzte Platzanzahl**

#### **Kanga Training**

ist ein speziell entwickeltes Fitnesstraining für Mamas mit Babys in einer Tragehilfe. Das Besondere ist, dass Dein Baby die meiste Zeit in der Tragehilfe ganz dicht bei Dir ist. Es ist ein Workout, in dem Kraft und Ausdauer verbessert werden. Die Übungen beziehen sich besonderes auf Beckenboden, Haltung und Bauch.

#### **Selbstverteidigung / Wing Tsun**

Moderne Selbstbehauptung wird spielerisch durch abwechslungsreiche Partnerübungen vermittelt, außerdem eine altersgerechte Auswahl an Techniken für den Notfall, sowie Strategien, um Konflikte unbeschadet zu bewältigen.

### **Faszientraining**

Die Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebe – kann trainiert werden. Die Faszie (unser Bindegewebe) ist der Zusammenschluss vieler Moleküle. In diesem Gewebe beherbergen wir u.a. Zellen, Muskel- und Nervenfasern. Verklebungen in der Faszie verursachen Spannungsschmerzen. Mit gezieltem Training lösen wir diese Verklebungen und wirken so Schonhaltungen entgegen.