

Kräftigung / Fun / Cardio

Bauch Pur (30 Min.)

Intensives Training der Bauchmuskulatur.

Bodyforming / Plus

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

Langhantelworkout/Hot Iron™ 1 / 2 / Iron Cross

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.**

Pound®

ist ein intensive Cardio Jam Session mit speziellen gewichteten Ripsticks®. Durch die kontinuierliche Bewegung verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer. Voraussichtlich ab März, Zeit noch offen.

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 und äußerst effektiv: Von jeder Übung werden 8 Intervalle á 20 Sec Power/10 sec Pause durchgeführt. Tabata verbessert die Kraft und die Kondition, wenn man an seine persönliche Grenzen geht. **Fitness-Gesundheit vorausgesetzt.**

Herz- / Kreislauftraining (Cardio)

Kapow®

ist ein Kardio Power Workout, bestehend aus Toning und Dance-Aerobic. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung, dies macht das Workout so besonders und leicht nachvollziehbar. Es basiert auf den Grundlagen der funktionellen Trainingslehre.

Spinning® Basic/1/2

Ein motivierendes Gruppentraining auf einem speziell entwickelten Indoor Fahrrad. Bänder und Gelenke werden geschont, da es keine Stoßbelastungen gibt **SPINNING® 2 (für Fortgeschrittene)**
In allen SPINNING Kursen sind Pulsuhren Pflicht!

Walking OZ®

(OZ=Own Zone®)

Diese Kurse beginnen mit der individuell ermittelten Trainingszone mit Hilfe einer speziellen Pulsuhr. **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 1. Januar 2020

Für jeden etwas dabei!

Kräftigung und Bodyforming
Yoga / Pilates / Faszientraining

Rücken / Bauch

Tae Bo® / Zumba® / Tabata

Spinning / Hot Iron®

DeepWORK® / JUMPING®

Pound® / Kapow®



Fit in Form

Welsbachstr. 5 · 23560 Lübeck

Tel. / whatsapp 0451-57757

Internet: www.fitinform-luebeck.de

Mail: info@fitinform-luebeck.de

Montag				
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	Pilates	1	Akiko
17:00	60	*** HotIron™	2	Annika
18:00	60	*Jumping®	2	Jenni F.
18:00	60	Kapow®	1	Anne
19:00	60	*Jumping®	2	Jenni F.
19:00	60	* SPINNING® 1	3	Franco
19:15	75	Yin Yoga	Y	Viktoria
19:00	60	DeepWORK	1	Wiebke
Dienstag				
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
18:30	60	* SPINNING®	3	Uwe
18:30	60	Zumba®	1	Verena
19:00	60	Bodyforming	2	Sahra
19:00	75	Hatha Yoga	Y	Pamela
Mittwoch				
9:15	60	Rückengym & Stretch	1	Nici
10:15	60	Step Choreo OwnZone	1	Nici
10:30	60	Yoga Basic	Y	Sahra
17:00	60	* SPINNING® 1	3	Burkhard
17:00	50	Tabata HIIT	1	Gesa
18:00	60	Physiolates	1	Andrea
18:00	60	Yoga Easy Grundlagen	Y	Gesa
19:00	60	Langhantelworkout	2	Andrea
19:00	60	Tae Bo® Intro	1	Verena
19:15	75	Yoga Flow Level 1-2	Y	Nico
20:00	60	Karate	2	Uwe
20:00	60	Zumba®	1	Verena

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

Wir bitten um Pünktlichkeit zu allen Kursen. Das Warmup ist wichtig für Deine Gesundheit!

Donnerstag				
Uhr	D	Kursname	R	Trainer
09:15	60	Bodyforming plus	1	Andrea
10:15	60	Pilates	1	Susi
17:00	60	Bodyforming	1	Sahra
17:00	50	Tabata HIIT	2	Samet
18:00	60	*** HotIron™	1	Manja
18:00	60	*Jumping®	2	Jenni F.
19:00	60	* SPINNING® Basic	3	Manja
19:00	60	*Jumping®	2	Jenni F.
Freitag				
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	Y	Svenja / Rabea
18:00	60	TaeBo®	1	Verena
Samstag				
10:30	60	Bodyforming	1	im Wechsel
10:30	60	Rückengym / Pilates	2	Susi
11:30	60	*Jumping®	2	Olga / Leonie
12:00	60	Karate	1	Uwe
Sonntag				
10:15	60	Bodyforming plus	1	im Wechsel
10:15	60	** SPINNING® 1	3	Burkhard
11:25	75	Yoga	Y	im Wechsel
11:30	60	*** HotIron™	1	im Wechsel
Optionale Sonderkurse Zeiten und Preise in Abstimmung mit den Trainern				
60		Kanga Training ***	2	Katharina
90		WTU Wing Tsun Erw.	2	Rosa
60		WTU Young Blood Selbstverteidigung (Kids)	2	Rosa

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmern / Änderungen vorbehalten.

**Alle aktuellen Änderungen oder Kursvertretungen
immer unter**

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.

Physiolates®

Physiolates 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.