

Frühprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr Faszien-Yoga*  60 min.	09:00 Uhr Flexibar*  30 min.	09:00 Uhr Rücken*  55 min.	09:00 Uhr <i>aktiva</i> -Express* ? 15 min.	09:00 Uhr Easy-Aerobic*  55 min.	??? Uhr Aktions-Samstag ? ??? min.	11:00 Uhr Bodyshape*  60 min.
10:35 Uhr <i>aktiva</i> -Express* ? 15 min.	09:35 Uhr Beckenboden**  25 min.	10:00 Uhr Bodyshape*  60 min.	10:00 Uhr Simple-Yoga**  75 min.	10:00 Uhr Bauch*  30 min.		12:10 Uhr <i>aktiva</i> -Express* ? 15 min.

Abendprogramm

18:00 Uhr Bauch  25 min.	17:30 Uhr Easy-Aerobic*  30 min.	18:05 Uhr <i>aktiva</i> -Express* ? 15 min.	17:30 Uhr Strong by Zumba  60 min.	17:00 Uhr Rücken*  60 min.		Farberklärung: Gesundheit verbessern, wohlfühlen
18:30 Uhr Pump & Intervall  55 min.	18:05 Uhr Blackroll*  20 min.	18:30 Uhr Kick & Punch*  30 min.	18:45 Uhr Sling Zirkel  60 min.			Straffung und Kräftigung des Körpers
19:30 Uhr Spin*  30 min.	18:30 Uhr Intervall*  55 min.	19:00 Uhr Kick & Punch  55 min.	20:00 Uhr Meditation & Relax**  60 min.			Ausdauer verbessern und Fett verbrennen
20:05 Uhr Spin-Power  60 min.	19:30 Uhr Faszien-Yoga*  60 min.	20:05 Uhr Spin-Power  60 min.			* Für Einsteiger geeignet ** Für Einsteiger und „Best Ager“ geeignet	Wechselnde Inhalte Thema siehe Aushang

Kursplan Sommer

Start: 01.06.2019

Farberklärungen und Kursinhalte

Gesundheit/Wohlfühlen:

Rücken: Alles Gesunde für den Rücken
Simple-Yoga: Simple-Yogaübungen auf dem Stuhl
Faszien-Yoga: Erlebe eine Kombination aus Faszienübungen und Yoga-Elementen
Meditation+Relax: Erlerne verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken für Körper und Geist
Flexi-Bar: Schwingende Aktivierung der Tiefenmuskulatur
Beckenboden: Training der tiefen Beckenbodenmuskulatur
Blackroll: Massiere dein Bindegewebe mit der Faszienrolle

Körperstraffung/Kräftigung:

Pump & Intervall: Kraftintervalltraining mit Langhantel und Zusatzgewichten
Intervall: Intervallkurs für den ganzen Körper mit und ohne Zusatzgeräte
Bauch: Sixpack-Bauchtraining
Sling Zirkel: Stationstraining mit dem Slingtrainer
Bodyshape: Straffung für den ganzen Körper mit und ohne Zusatzgeräte

Fettverbrennung/Ausdauer:

Spin: Bike-Intervall-Programm
Easy Aerobic: Leichte Kombinationen aus Aerobic-Grundsritten
Kick & Punch: Kampfsport-Programm
Strong by Zumba: Schrittkombinationen und Kraftelemente nach Takt zum direkten Mitmachen

aktiva-Express: Kurze Einheiten mit wechselnden Inhalten
 Aktions-Samstag: Wechselnde Inhalte mit neuen Kursthemen
 (Aktuelle Themen sind auf der Kursinfowand einzusehen)

aktiva
 Gesundheitszentrum Nienburg GmbH