# KURSPLAN

ab Mai 2023

## MONTAG

**Funktionstraining/ Gerätetraining**
mit Fine
18:15-19:15 Uhr

## DIENSTAG

**Yoga (Vinyasa/Yin)**
mit Katrin
08:30-09:30 Uhr

**Intervalltraining**
mit Marie
18:00-18:55 Uhr

**Zirkeltraining**
mit Marie
19:10-20:05 Uhr

**Männer Rückenfitness**
mit Marie
20:15-21:00 Uhr

## MITTWOCH

**Funktionstraining/ Gerätetraining**
mit Katharina
08:15-09:15 Uhr

**Yoga (Vinyasa/Yin)**
mit Katrin
18:00-19:00 Uhr

**Yoga (Vinyasa/Yin)**
mit Katrin
19:15-20:15 Uhr

## DONNERSTAG

**Rückensport**
mit Marie
17:30-18:30 Uhr

**Mehr Power**
mit Marie
18:45-19:45 Uhr

**Rückbildung/ Beckenboden**
mit Marie
20:00-21:00 Uhr

## FREITAG

**Yin Yoga & Klang**
mit Katrin und Karo
19.00-20:15 Uhr
an ausgewählten Terminen

**Beckenboden:** ein gezieltes Training für einen kraftvollen Beckenboden und eine starke Körpermitte in Kombination mit Ganzkörperübungen.

**Fit mit Babybauch:** ein sanftes, effizientes Ganzkörpertraining für Schwangere kombiniert mit Beweglichkeits- und Entspannungsaufgaben zur Vorbereitung auf die Geburt.

**Funktionstraining/Gerätetraining:** einstündiges, geführtes Training mit einem Therapeuten an Geräten und auf der Matte zur Schmerzlinderung und Verbesserung der Körperfunktionen. Individuell angepasst.

**Functional Training:** hochintensives Intervalltraining.

**Ganzkörper Zirkeltraining:** Zirkeltraining für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht und Kleinmaterialien.

**Mehr Power:** dynamisches Kraft- und Herzkreislauftraining mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine, Po, Arme.

**Rückenfit:** Kraft- und Bewegungsaufgaben für die gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur.

**Yoga**: dynamisches, kraftvolles Vinyasa Yoga im Wechsel mit ruhigem und entspannten Yin Yoga. Kombiniert mit Atemübungen und Meditation.

# KONTAKT

**Fine Wollering**
05492/92 98 763

**Katrin Menke-Zumbrägel**
0176/604 033 36

**Marie gr. Osterhues**
0162/59 64 589

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION
GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

HANSEFIT