ÜBERSICHT

Kursplan Lüchow

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Reha 09.00 - 09.45 Kursraum	**Bodyfit n Schwangersch** 09.00 - 09.45 Kinesisraum	**Korce** 09.00 - 09.45 Kursraum	**Functional** 09.30 - 10.15 Kursraum	**Kinesis** 09.15 - 10.00 Kinesisraum	**Outdoorfitness** 10.00 - 11.00 Outdoor
Rückenfit 10.00 - 10.45 Kursraum	**Kinesis** 10.00 - 10.45 Kinesisraum	**Reha** 10.00 - 10.45 Kursraum	**Reha** 10.30 - 11.15 Kursraum	**Reha** 11.00 - 11.45 Kursraum	
Faszifit 11.00 - 12.00 Kursraum	**Pilates** 11.00 - 11.45 Kursraum	**Bauch Workout** 11.00 - 11.30 Kursraum	**Reha** 16.00 - 16.45 Kursraum	**Functional** 17.00 - 17.45 Kursraum	
TKD 15.00 - 16.00 Kursraum	**Reha** 16.00 - 16.45 Kursraum	**Functional** 17.30 - 18.15 Kursraum	**Crab Fitness** 17.30 - 18.15 Kursraum	**Yoga** 18.00 - 18.45 Kursraum	
Bauch Beine Po 18.00 - 18.45 Kursraum	**Kinesis** 17.30 - 18.15 Kinesisraum	**Bauch Beine Po** 18.30 - 19.15 Kursraum	**Rückenfit** 18.30 - 19.15 Kursraum	**Reha** 19.00 - 19.45 Kursraum	
Korce 19.00 - 19.45 Kursraum	**Pilates** 18.30 - 19.15 Kursraum	**Cycling** 19.30 - 20.15 Kursraum	**Reha** 19.30 - 20.15 Kursraum		
	Faszifit 19.30 - 20.30 Kursraum				

Hoop Dance Kurs
in Lüchow / Gymn. Sporthalle
Donnerstag 18:00 Uhr

Kinder Taekwondo
Lüchow, Montag 15:00 - 16:00 Uhr
Gartow, Dienstag 16:15 - 17:15 Uhr
Breselenz, Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr
Clenze, Donnerstag 16.45 -1745 Uhr
Breselenz, Freitag 15:30 - 16:30 Uhr

12/23

Entspannung | Kraft | Ausdauer | mit Verordnung

05841 9794880

Montag - Freitag 6 - 22.00 Uhr
Samstag & Sonntag 10 - 16.00 Uhr

FOX-TRAINING.DE
Dein KRAFTWERK in LÜCHOW

Übersicht

Kursbeschreibung

Bauch-Beine-Po:
Bei Bauch-Beine-Po wird dir in der Gruppe mit motivierender Musik für 45min von unseren Trainern eingeheizt, sodass du gewiss deinen Hintern, Beine und Bauch am nächsten Tag spürst und an unser Workout denkst.

Body In Balance:
Body In Balance stellt eine dynamische und sehr abwechslungsreiche Mischung aus Yoga und Pilates dar. Der Kurs fordert deine Beweglichkeit heraus, während du gleichzeitig deine Tiefenmuskulatur stärkst und zur Entspannung findest. Mithilfe des Kurses wirkst du deinen Verspannungen und Verkürzungen entgegen und gewinnst an Stabilität im ganzen Körper. Schau vorbei und bringe deinen Körper wieder ins Gleichgewicht.

Cycling:
Auf stationären Fahrrädern wird in der Gruppe bei sehr motivierender Musik die Ausdauer trainiert. Es ist eine Kombination aus Fatburning, Fitmacher und Kraftausdauertraining. Wie intensiv dein Training ist, bestimmst du selbst durch den Widerstand den du am Rad einstellen kannst.

DeepWork:
DeepWork ist ein Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Kraft und Ausdauer. Ein echtes Powerprogramm, bei dem du ähnlich wie beim Yoga komplett abschalten kannst. Mit diesem Ganzkörpertraining, bei dem du keine Hilfsmittel benötigst, wird eine maximale Fettverbrennung und Energiegewinnung erreicht. Während des Kurses durchläuft man verschiedene Energiephasen, die im Laufe der Zeit an Schwierigkeit gewinnen, du selbst bestimmst wie immer, wie weit du mitgehst.

Faszifit:
Unsere Faszien (das Bindegewebe, das u. a. unsere Muskeln, Knochen und Organe umschließt) werden mit gezieltem Training fest und geschmeidig zugleich. Sie geben uns Halt und Elastizität. Mit trainierten Faszien ist unser Körper stark und flexibel. Fitte Faszien verhelfen uns auch zu einem stabilen Gemütszustand, beugen somit auch Burnout und Depression vor.

Functional:
Functional bietet dir alles was dein Fitnessherz begehrt. Ein Athletiktraining ähnlich wie Cross Fit, das dich für Alltagsbewegungen stärkt und fit macht. Du trainierst deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Rumpfstabilität, Koordination und gewinnst an Muskelmasse.

Kinesis:
Kinesis ist ein Ganzkörpertraining an Kabelzügen bei dem auch Anfänger wie Profis trainieren können. Bei jedem Durchgang bestimmst du selbst wie weit du an deine Grenzen mit dem Gewicht gehst. Die Übungen sind sehr komplex, da der ganze Körper involviert ist oder mehrere Muskelgruppen miteinander arbeiten müssen. Dieses Training erleichtert den Teilnehmern ein Verständnis über Körperspannung- und Haltung und über die Beweglichkeit der Gelenke das gezielte Muskelgefühl zu finden. Kinesis bringt dich fitter durch den Alltag und beugt Verletzungen vor

PMR:
Progessive Muskelentspannung ist für Mitglieder und Tagesgäste aber auch für Interessierte mit einer Reha-Verordnung. Ein Zustand von muskulärer Tiefenentspannung wird erreicht durch bewusstes An- und Entspannen der spezifischen Muskelgruppen. Der Kurs vermittelt in acht Einheiten die Technik, um selbständig in der Lage zu sein das Entspannungsverfahren anzuwenden. Es ist natürlich auch möglich regelmäßig teilzunehmen.

Outdoorfitness:
Mit Outdoorfitness bieten wir dir einen zusätzlichen Kurs am Samstag um 10 Uhr an. Der Ort ändert sich jede Woche und wird im Stil eines Functional-Kurses an der frischen Luft geleitet. Gearbeitet wird hier mit Kleinmaterial oder dem eigenem Körpergewicht.

Pilates:
Pilates ist eine sanfte und gleichzeitig anstrengende Art deinen Rumpf, Beine und den Hintern zu stärken und zu definieren. Während des Trainings findet ein ständiger Wechsel zwischen Dehnung und Anspannung der Muskeln statt. Somit verbessert sich auch deine Tiefenmuskulatur, Beweglichkeit und dein Wohlempfinden im eigenen Körper

Pump It:
Pump It ist ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel für jeden der schlank und definiert sein möchte. Bei antreibender Musik wirst du in der Gruppe an deine Grenzen gebracht. Das Hohe Volumen an Wiederholungen lässt bis zu 540 Kalorien verbrennen und stärkt deine Kraft und Ausdauer

Reha:
Jeder Interessent ob jung oder alt mit Rücken-, Gelenk- oder Muskelbeschwerden kann mit einer gültigen Verordnung am Reha Sport (für orthopädische Krankheitsbilder) im Kraftwerk oder in Breselenz teilnehmen. Reha Sport ist eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation. Es fördert die Eingliederung ins Arbeitsleben, die Minderung von Alltagsbeschwerden, das Entgegenwirken von krankheitsbedingten Folgeschäden, Vitalität und Lebensqualität

Rückenfit:
Beim Rückenfit wird der Rücken, sowie Nacken-, Schulter- und Rumpfregion behutsam gestärkt und gedehnt, sodass du deine Muskulatur zum Wachstum anregst, deine Schmerzen linderst, deine Beweglichkeit und dein Gleichgewicht verbesserst. Ein gesunder Rücken ist essentiell und stellt eine wichtige Säule unser körperlichen Gesundheit und Fitness dar.

Taekwondo:
Die traditionelle koreanische Kampfkunst ist bekannt für ihre hervorragende Beinarbeit und vermittelt auf physischer Ebene vor allem Beweglichkeit, ein hohes Reaktionsvermögen, Geschicklichkeit und Schnelligkeit, sowie auf psychischer Ebene innere Ruhe, Disziplin, Durchhaltevermögen und Höflichkeit. Dieser Sport eignet sich auch ohne Vorkenntnisse für Jung und Alt.

Virtual:
Besuche jederzeit Kurse mit Virtual. Ein virtuelles Trainerteam unterrichtet dich auf der Leinwand in unserem Kursraum in verschiedenen Formaten, die du außerhalb der regulären Kurszeiten in der Mittagszeit oder am Wochenende, je nach Level und Vorliebe frei auswählen kannst.

Yoga:
Yoga bedeutet übersetzt Harmonie. Harmonie wird beim Yoga durch das gleichmäßige und bewusste Atmen und die verschiedene Asanas (Stellungen) erreicht. Durch das bewusste Atmen kommst du in den jetzigen Moment, du stoppst das Gedankenkarussell und beginnst die Ganzkörperdehnung zu genießen. Die Asanas haben einen wohltuenden Effekt auf mehreren Ebenen. Du gewinnst deine gesunde Körperhaltung zurück, deine inneren Organe arbeiten besser, du löst Verspannungen und fühlst dich geistlich leichter im Kopf.

Hula Hoop:
Reduziere deinen Bauchumfang in nur wenigen Wochen. Es erwarten dich Fitnessübungen kombiniert mit dem Hula-Hoop-Reifen.

Power Workout:
Das Power Workout ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining bei dem der ganze Körper trainiert wird. Dieses Workout spricht besonders Personen an, die gerne in höheren Intensitäten trainieren.

Entspannung | Kraft | Ausdauer | mit Verordnung

Montag - Freitag 8 - 21.30 Uhr
Samstag & Sonntag 12 - 16.00 Uhr

FOX-TRAINING.DE
Dein KRAFTWERK in LÜCHOW