

ÜBERSICHT

Kursplan Lüchow

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Yonga 08.00 - 08.45 Kursraum			
Reha 09.00 - 09.45 Kursraum	Reha 09.00 - 09.45 Kursraum	Rückenfit 09.00 - 09.45 Kursraum	Rückenfit 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		Reha 16.00 - 16.45 Kursraum	Functional 17.00 - 17.45 Trainingsfläche	
TKD 15.00 - 16.00 Kursraum	Reha 16.00 - 16.45 Kursraum	Functional 17.30 - 18.15 Trainingsfläche	Rückenfit 17.30 - 18.15 Kursraum	Yonga 18.00 - 18.45 Kursraum	
Zumba 17.00 - 17.45 Kursraum	Kinesis 17.30 - 18.15 Kinesisraum	Pump It 18.30 - 19.15 Kursraum	HIIT 18.30 - 19.15 Kursraum	Reha 19.00 - 19.45 Kursraum	
Bauch Beine Po 18.00 - 18.45 Kursraum	Bauch Workout 18.30 - 18.50 Kursraum	Cycling 19.30 - 20.15 Kursraum	Reha 19.45 - 20.30 Kursraum		
	Functional 19.00 - 19.45 Trainingsfläche				
		Hoop Dance Kurs in Lüchow / Gymn. Sporthalle Donnerstag 17:45 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, Anfänger, Donnerstag 16:00 - 16:45 Uhr Clenze, Fortgeschr., Donnerstag 16:50 - 17:45 Uhr Breselenz, Freitag 15:30 - 16:30 Uhr	

11/25



Übersicht

Bauch-Beine-Po:

Bei Bauch-Beine-Po wirst du 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.

Cycling:

Auf stationären Fahrrädern wirst du 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.

HIIT:

High Intensity Interval Training ist ein energiegeladenes Intervalltraining, bei dem sich kurze, intensive Belastungsphasen mit aktiven Erholungsphasen abwechseln. In nur 45 Minuten bringst du deinen Kreislauf auf Touren, verbesserst deine Ausdauer, trainierst deine Schnellkraft und kurbelst gleichzeitig die Fettverbrennung maximal an. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachem Kleingerät – du bestimmst selbst, wie intensiv du die Intervalle gestaltest. HIIT ist perfekt für alle, die ein effizientes, forderndes Training mit maximalem Effekt suchen.

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

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

Reha:

Jeder Interessent ob jung oder alt mit Rücken-, Gelenk- oder Muskelbeschwerden kann mit einer günstigen 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 Rumpfreion 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 unserer 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.

Yonga:

Tauche ein in die fließende Verbindung aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Yonga® ist ein sanftes Body-&-Mind-Workout, das dich mit ruhigen, rhythmischen Bewegungen zur Musik entspannt, deine Körperwahrnehmung stärkt und neue Energie schenkt. Perfekt für alle, die dem Alltagsstress entkommen und gleichzeitig etwas für Körper und Geist tun möchten.

Bauch Workout:

Dieser Kurs konzentriert sich auf den gezielten Aufbau und die Kräftigung der Bauchmuskulatur. Mit effektiven Übungen stärkst du deine Körpermitte, verbesserst deine Haltung und unterstützt eine stabile Rumpfmuskulatur – ideal als Ergänzung zu deinem Krafttraining.

Zumba:

Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Workout zu mitreißender Musik aus Lateinamerika und internationalen Beats. Mit abwechslungsreichen Choreografien trainierst du Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit – ganz nebenbei verbrennst du Kalorien und tankst neue Energie. Hier wird nicht Schritt für Schritt gelernt wie im klassischen Tanzunterricht, sondern direkt mitgetanzt – mit viel Spaß, Musik und guter Laune!

Pump It:

Pump It ist ein kraftvolles Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Ideal für alle, die Muskulatur aufbauen, ihren Körper formen und sichtbare Veränderungen erreichen möchten. In klar strukturierten Wiederholungsreihen trainierst du jede große Muskelgruppe effektiv und gelenkschonend. Ob Einsteigerin oder Fortgeschrittener: Jeder ist herzlich willkommen, denn du passt dein Trainingsgewicht jederzeit selbstständig an und entscheidest so, wie intensiv dein Workout wird. Pump It verbessert deine Kraftausdauer, strafft deinen Körper und bringt dich Schritt für Schritt näher an deine persönlichen Fitnessziele. Motivierend, sicher und mit viel Spaß in der Gruppe.