

mehr als nur Kurse



Burn the Step Plus

Einfache Power Übungen auf dem Step. Verbessere deine Herz-Lungen-Funktion und verbrenne Kalorien und Körperfett. Ausdauer Training oder Cardio Training mit dem H.I.I.T (High Intensity Intervall Training) Ganzkörperübungen mit kurzen Pausen.

bodyART ®

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der TCM. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität u. Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und man fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Hatha Yoga

Ist die Grundlage des Yoga. Durch das Üben von Asanas (Körperübungen) bleibt dein Körper flexibel und gesund und du erhältst mehr Wohlbefinden. Besonderheiten im Yoga, wie die richtige Atmung werden in diesem Kurs mit verschiedenen Übungen vermittelt. Am Ende der Stunde gibt es eine tiefe Entspannungsphase. Yoga als ganzheitlicher Ansatz für körperliche Vitalität und innere Gelassenheit.

Body & Mind Flow

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Angelehnt an verschiedene Bewegungsformen wie Yoga, bodyart, Pilates und funktionellem Training verbindet es einzelne, aufeinander abgestimmte Übungen in ruhige, fließende oder dynamische Sequenzen. So werden Kraft, Flexibilität und Balance gleichzeitig trainiert. Es stärkt die Tiefenmuskulatur, strafft den Körper und lässt gleichzeitig den Kopf abschalten.

Yoga

Eine etwas dynamischere Yogastunde. Asanas werden meist erst statisch gehalten und dann in fließenden Sequenzen miteinander verbunden. Der Atem wird mit Bewegungsabläufen synchronisiert, Blockaden werden gelöst und der gesamte Organismus kommt so wieder in Fluss. Am Ende dieser bewegungsintensiven Stunde gibt es eine tiefe Entspannungsphase.

Yoga Einsteiger Mittelstufe

Eine eher ruhige, dennoch körperorientierte Stunde - für alle Levels geeignet. Asanas und Atemtechniken werden von Grund auf gelernt - aber auch Fortgeschrittene kommen hier nicht zu kurz und können bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf Grundlagen und Details richten. Die Stunde schließt mit einer Entspannungsphase ab.

Pilates

Im Mittelpunkt des Trainings steht das „Powerhouse“, die Körpermitte als Zentrum, für Stabilität. Ziel aller Übungen ist es unsere tragende Mitte – die Wirbelsäule -, aufrecht, stabil und beweglich zu halten. Die Konzentration liegt voll und ganz auf dem Körper, der Atmung und der korrekten Ausführung der Übungen - es bringt Körper und Geist in Balance. Pilates als effektives ganzheitliches Körpertraining - verbessert Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten, kräftigt Gelenke und tiefliegende Muskeln, dehnt und entspannt.

Powerboxing

Dynamisches schweißtreibendes Box-Workout, bei dem Elemente aus dem Boxen kombiniert werden. Kontakt-Training an den Sandsäcken fließt mit in diese

Powerstunde ein! Das Box-Out-Training beeinflusst nicht nur das Herz-Kreislaufsystem positiv sondern verbessert auch die Koordination und Schnelligkeit.

Pump/Langhanteltraining

Ein bei Männern wie Frauen seit Jahren gleichermaßen beliebtes und anspruchsvolles Kraftausdauer-Programm. Führt schnell und langanhaltend zum Trainingsziel. Durch das Trainieren aller Hauptmuskelgruppen mit verschiedenen Gewichten und unterschiedlicher Wiederholungszahl wird der Körper geformt, gestrafft und gekräftigt.

Rücken Vital Power/ Stretch & Relax

Wirbelsäulenspezifische Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zum Ausgleich von einseitigen Alltagsbewegungen, die muskuläre Dysbalancen zur Folge haben.

Bei **Rücken Vital Power** liegt der Fokus liegt mehr auf Kraft und Stabilisationsübungen.

Diese Kurse sind auch *Präventionskurse*

Indoor Cycling

Herz-/Kreislauftraining in der Gruppe auf speziellen Cycling Bikes zu motivierender Musik und mit Spaßfaktor.

TBC

Figur formendes Ganzkörpertraining kombiniert mit Cardioeinheiten. u. a. mit Einsatz von Steps und Equipment, zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes.

Bauch

Kleingruppenworkout für eine starke Körpermitte

Workout / Workout Stretch & Relax

Ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Equipment (Tubes, Kleinhanteln, Bänder, etc.) um die Muskulatur zu kräftigen und den Körper zu formen.

Bei **Workout Stretch & Relax** werden am Ende der Stunde ein intensiveres Stretching & Entspannungselemente integriert.

Zumba ®

„ZUMBA ® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein ZUMBA ®-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.“

TRX

Dreidimensionales Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht . TRX dient zur Straffung und zum Muskelaufbau aller Muskelpartien - in diesem Kurs kann jeder mitmachen.

Zirkeltraining Turm

Eine Kombination von funktionellen Übungen am, die nacheinander absolviert werden. Super effektiv und macht Spaß!!!

Vitos Dance

Eine Mischung aus Tanz-, Kraft- und Cardioelementen. Verschiedene Tanzarten wie Salsa, Reggaeton, Merengue, HipHop, Tango, Cumbica zu Pop, Techno, House und Aerobic Musik sind Bausteine eines koordinativen Kraft- und Kardiotrainings. Bringt bei allen Teilnehmern eine gute Laune. Hier findet jeder Tanzbegeisterte das passende für sich!

Kursplan



Montag

09.30 bis 10.30 Uhr
Workout
Victor R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Yoga Einsteiger – Mittelstufe
Sandra R2

17.15 bis 18.15 Uhr
Rücken Vital Power
Jean-Philippe R1

17.45 bis 18.15 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.15 bis 19.15 Uhr
Indoor Cycling
Gert R1

18.15 bis 18.45 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.15 bis 20.15
Yoga Einsteiger – Mittelstufe
Sandra R2

20.15 bis 21.15
Vito's Dance
Victor R1

Reha

08.15 bis 09.00 Uhr
19.30 bis 20.15 Uhr

Dienstag

09.30 bis 10.30 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Body & Mind Flow
Sandra R2

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.00 Uhr
Indoor Cycling
Gert R1

18.00 bis 19.00 Uhr
bodyART®
Janni R2

19.15 bis 20.00 Uhr
Faszientraining
Janni R2

19.15 bis 20.15 Uhr
Zumba®
Marcel R1

20.15 bis 21.15 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

Reha

10.30 bis 11.15 Uhr
11.30 bis 12.15 Uhr
17.00 bis 17.45 Uhr

Mittwoch

09.30 bis 10.30 Uhr
Rücken Vital Power
Jean-Philippe R1

10.45 bis 11.45 Uhr
TBC
Victor R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.00 Uhr
Zumba®
Marcel R1

19.00 bis 20.15 Uhr
Hatha Yoga
Dagmar R2

20.15 bis 21.15 Uhr
Workout
Victor R1

Reha

08.15 bis 09.00 Uhr
12.00 bis 12.45 Uhr

Donnerstag

09.30 bis 10.30 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Pilates
Nicole R2

18.00 bis 19.00 Uhr
Rücken Stretch & Relax
Jean-Philippe R1

17.45 bis 18.30 Uhr
Faszientraining
Christoph R2

18.30 bis 19.00 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 19.30 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 20.00 Uhr
Yoga
Caroline R2

20.00 bis 21.00 Uhr
Indoor Cycling
Sven/Robert R1

Reha

08.15 bis 09.00 Uhr
10.45 bis 11.30 Uhr

Freitag

08.15 bis 09.15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Jean-Philippe R1

08.30 bis 09.15 Uhr
Ganzheitl. Bewegungstraining
Christoph R2

09.30 bis 10.30 Uhr
Rücken Stretch & Relax
Jean-Philippe R2

10.45 bis 11.45 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.15 Uhr
Powerboxing
Karl R1

18.30 bis 19.30 Uhr
Body & Mind Flow
Sandra R2

19.30 bis 20.30 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

Reha

13.00 bis 13.45 Uhr
17.00 bis 17.45 Uhr

Samstag

08.45 bis 09.45 Uhr
Indoor Cycling
Stephan R1

10.00 bis 11.00 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

11.15 bis 12.15 Uhr
Workout
Victor R1

10.00 bis 11.00 Uhr
Vito's Dance
Victor

10.15 bis 10.45 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

11.00 bis 12.00 Uhr
Workout, Stretch & Relax
Dagmar R1

11.00 bis 11.30 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

11.45 bis 12.15 Uhr
Faszientraining
Franzi Trainingsfläche

12.45 bis 14.00 Uhr
YIN Yoga
Dagmar R1
14 - tägig
(1. & 3. Sonntag)

Kursplan ab dem
01. September

Tel.: 06236 - 49 64 990
kurse@lieser-fitness.de

www.lieser-fitness.de