





KURSPLAN MEDIFIT STUDIO GLINDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 – 10.15 Rücken Fit ^{G1}	9.00 – 9.45 Rehasport ^{G2}	9.15 – 10.15 Rücken Fit ^{G1}	8.30 – 9.30 Pilates ^{G1}	9.00 – 9.45 Schulter & Nacken ^{G1}		
10.30 – 11.30 Fit over 50 ^{G1}	9.30 – 10.30 Yogalates ^{G1}	10.15 – 11.15 Workout ^{G1}	9.00 – 9.45 Rehasport ^{G2}	9.45 – 10.30 Fit over 50 ^{G1}		
	10.30 – 11.15 BBP plus ^{G1}		9.30 – 10.30 Dance Workout ^{G1}	10.30 – 11.15 Faszien &  five ^{G1}		
	11.15 – 11.45 Cycling ^{G2}		10.00 – 10.45 Rehasport ^{G2}			
			10.30 – 11.15 Stretch & Relax ^{G1}			
17.00 – 17.45 Rehasport ^{G1}	17.00 – 17.45 Rehasport ^{G1}	16.30 – 17.15 Rehasport ^{G1}				
18.00 – 19.00 Langhantel ^{G1}	18.00 – 19.00 Yogalates ^{G1}	18.00 – 19.00  ZUMBA ^{G2}	18.00 – 18.30 Bauch Pur ^{G1}	17.45 – 18.45 LNB Motion ^{G2}		
19.00 – 20.00  ZUMBA ^{G1}	19.00 – 19.30 Bauch Pur ^{G1}	18.00 – 19.00 Workout ^{G1}	18.30 – 19.00 Rücken Fit ^{G1}	18.00 – 19.00 Langhantel ^{G1}		
19.00 – 20.00 Cycling ^{G2}	19.30 – 20.30 Step ^{G1}	19.00 – 20.15 Yoga ^{G1}	19.00 – 20.00 Piloxing ^{G1}	19.00 – 20.00 Cycling ^{G2}		

UNSERE TRAININGSARTEN

-  Entspannungs- und Flexibilitätstraining
-  Training zur Muskelstraffung und -Kräftigung
-  Herz-Kreislauf-Training
-  Rehasport

UNSERE RÄUME

G1 Gym 1

G2 Gym 2

KURSBESCHREIBUNG

BAUCH PUR ist ein optimales Workout zur Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur.

BBP PLUS Bauch, Beine und Po werden mit Hilfe der verschiedensten Zusatzgeräte gekräftigt. Im Vordergrund steht ein Kraft-Ausdauer-Training, aber auch Koordination und Gleichgewicht werden geschult.

CYCLING ist eine Rennradsimulation auf Standrädern. Das dynamische Ausdauertraining kann an verschiedene Schwierigkeitsgrade angepasst werden. Die mitreißende Musik trägt zu einer besonderen Gruppendynamik bei.

DANCE WORKOUT Beim Dance Workout wird die Ausdauer durch einfache Schrittkombinationen (vom Aerobic, Step, African Dance, Jazz Dance etc.) zu fetziger Musik mit viel Spaß trainiert.

FASZIEN & five Mit Faszien- und Muskellängentraining wird einseitigen Bewegungsmustern und Fehlhaltungen des Alltags gezielt entgegengewirkt. Das Training richtet die Wirbelsäule auf, kräftigt die Muskulatur und steigert die Flexibilität.

FIT OVER 50 ist eine ausgewogene Kombination aus Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die auch im Alter fit und entspannt durch den Alltag gehen möchten.

LANGHANTEL Ein effizientes Krafttraining mit der Langhantel für den gesamten Körper. Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder mitmachen.

LNB MOTION nach Liebscher & Bracht ist ein Konzept von Bewegungsabläufen, um Schmerzen des Bewegungsapparates vorzubeugen und zu lindern, die Körperhaltung zu optimieren sowie Stress zu reduzieren.

PILATES ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouse“ – der Muskulatur des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur – in Verbindung mit einer bewussten Atmung.

PILOXING® vereint schnelle, kraftvolle Boxbewegungen mit feinen, ruhigen Elementen von Pilates. Die Box- und Pilates-Einheiten wechseln sich ab, vermischen sich hin und wieder und ergeben so ein einzigartiges Workout.

REHASPORT richtet sich an Menschen, die unter orthopädischen Beschwerden leiden. Eine Teilnahme ist möglich, wenn Ihr Arzt Ihnen Rehabilitationssport verordnet und Ihre Krankenkasse dies genehmigt hat.

RÜCKEN FIT Mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen kann man lästige Rückenprobleme beheben bzw. ihnen vorbeugen.

SCHULTER & NACKEN ist eine Mischung aus Kräftigung und Entspannung für den oberen Rücken.

STEP ist das perfekte Ausdauertraining auf dem Step. Es ist eine Kombination aus unterschiedlichen Grundschritten und deren Variationen, welche die Fettverbrennung ankurbeln.

STRETCH & RELAX Dehnung und Entspannung – hier werden alle Muskeln gedehnt. Ein Training, das häufig zu kurz kommt, was zu Bewegungseinschränkungen führen kann.

YOGA umfasst geistige und körperliche Übungen. Es werden Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen miteinander kombiniert.

YOGALATES verbindet Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem einzigartigen Workout für Körper und Seele.

WORKOUT Dieses schweißtreibende Workout verbindet Kräftigung und Herz-Kreislauf-Training optimal. Die Kombination aus Cardio und Kräftigung macht diesen Kurs sehr abwechslungsreich.

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

5 Minuten nach Kursbeginn ist eine Teilnahme aus Verletzungsgründen nicht mehr möglich. Der Kurs findet ab 2 Teilnehmern statt. Wir bitten dafür um Verständnis. Bitte bringt ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Telefon **040 / 65 86 64 77**

E-Mail **info@medifit-studio.de**

Web **www.medifit-studio.de**

Markt 8
21509 Glinde

KURSPLAN

MEDIFIT STUDIO GLINDE

