












KURSPLAN MEDIFIT STUDIO GLINDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 – 10.15 ^{G1} Rücken Fit	9.30 – 10.30 ^{G1} Yogalates	9.15 – 10.15 ^{G1} Rücken Fit	9.00 – 9.45 ^{G2} Rehasport	9.15 – 10.15 ^{G1} Pilates		10.30 – 12.00 ^{G1} Power Yoga
10.15 – 11.15 ^{G1} Fit over 50	10.30 – 11.00 ^{G1} BBP plus	10.15 – 11.15 ^{G1} Workout	9.30 – 10.30 ^{G1} Fit over 50	10.15 – 11.15 ^{G1} Dance Workout		
11.15 – 11.45 ^{G1}  five Gymnastik	11.15 – 12.15 ^{G2} Cycling		10.30 – 11.00 ^{G1} Stretch & Relax	11.15 – 12.00 ^{G1} Faszien &  five		
16.15 – 17.00 ^{G1} Rehasport						
17.15 – 18.00 ^{G2} Functional Training						
18.00 – 19.00 ^{G1} Langhantel						
18.00 – 19.00 ^{G2} BBP plus	18.00 – 19.00 ^{G1} Yoga	18.00 – 19.00 ^{G1}  ZUMBA		17.45 – 18.45 ^{G2} LNB Motion		
19.00 – 19.30 ^{G2} Cycling	18.15 – 19.30 ^{G2} Pilates	18.00 – 19.00 ^{G2} BBP plus	18.00 – 18.30 ^{G1} Bauch Pur	18.00 – 19.00 ^{G1} Langhantel		
19.00 – 20.00 ^{G1}  ZUMBA	19.00 – 19.30 ^{G1} Bauch Pur	19.00 – 20.15 ^{G2} Yoga	19.00 – 19.30 ^{FA}  Technic/Mobility Class	19.00 – 20.00 ^{G2} Cycling		
19.30 – 20.30 ^{FA}  Group Class	19.30 – 20.15 ^{G1} Rücken Fit	19.00 – 20.00 ^{G1} Workout	19.30 – 20.30 ^{FA}  Group Class			
20.00 – 20.45 ^{G2} Rehasport						

UNSERE TRAININGSARTEN

-  CROSSWORX CLUB®
-  Entspannungs- und Flexibilitätstraining
-  Training zur Muskelstraffung und -Kräftigung
-  Herz-Kreislauf-Training
-  Rehasport des SGR Reinbek e.V.

UNSERE RÄUME

- G1** Gym 1
- G2** Gym 2
- FA** Functional Area

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.

XCROSSWORX steht für einen Mix aus den Sport-Disziplinen WEIGHTLIFTING (Gewichtheben), GYMNASTICS (Turnen) und ATHLETICS (Leichtathletik). Das Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit durch systematisches Trainings alleine und in der Gruppe zu verbessern.

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.

five GYMNASTIK ist ein neues und exklusives Beweglichkeitstraining, das selbst akuten Rücken- und Gelenksbeschwerden entgegenwirkt, aber ihnen auch vorbeugt. Die optimale Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining.

FUNCTIONAL TRAINING Bei diesem schweißtreibenden Workout stehen komplexe Bewegungsabläufe im Fokus. So werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.

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.

POWER YOGA ist eine Sportart, in der Körperkraft, Beweglichkeit und Balance trainiert werden. Durch die Kombination von Posen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden, und der richtigen Atemtechnik wird zudem der Geist gestärkt.

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

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.

REHASPORT wird vom „Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation (SGR) Reinbek e.V.“ angeboten und 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.

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

