

# KURSPLAN AB MAI 2017

## MONTAG

Raum 1	Lokation	Raum 2
	09:15 - 10:00 <b>Aqua Fitness*</b> Team	08:15 - 08:35 <b>Bauch Xpress</b> Team
	10:15 - 11:00 <b>Aqua Fitness*</b> Team	
18:00 - 19:00 <b>Zumba</b> Susanne	18:00 - 19:00 <b>Spinning*</b> Mirjam	18:00 - 19:00 <b>Strong Back</b> Luisa
19:15 - 20:15 <b>Body Pump</b> Tanja	18:30 - 19:15 <b>F.A.T.*</b> Team	19:00 - 19:30 <b>CX WORX</b> Karsten
		19:30 - 21:00 <b>Vinyasa-Yoga</b> Géraldine/Silvie

## DIENSTAG

Raum 1	Lokation	Raum 2
09:30 - 10:30 <b>Body Pump</b> Tanja	10:45 - 11:45 <b>Spinning*</b> Team	10:45 - 11:45 <b>Body Balance</b> Tanja
17:30 - 17:50 <b>BauchXpress</b> Team		
	18:30 - 19:30 <b>Spinning*</b> Katharina	17:30 - 19:00 <b>Präventionskurs*</b> wechselnde Angebote
19:00 - 20:00 <b>deepWork</b> Christoffer	19:00 - 20:00 <b>Running</b> Team	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Ines
20:00 - 21:00 <b>Body Attack</b> Janina	19:30 - 20:30 <b>HIIT- Martial Arts</b> Kevin	20:00 - 20:45 <b>Faszien Training</b> Ines

## MITTWOCH

Raum 1	Lokation	Raum 2
	09:15 - 10:00 <b>Aqua Fitness*</b> Team	08:15 - 08:35 <b>BauchXpress</b> Team
	10:15 - 11:00 <b>Aqua Fitness*</b> Team	
18:00 - 19:00 <b>Bodyforming</b> Luisa		17:50 - 19:00 <b>Body Jam</b> Tanja
19:15 - 20:15 <b>LMI-STEP</b> Julia		19:00 - 20:00 <b>Strong Back</b> Julia

## DONNERSTAG

Raum 1	Lokation	Raum 2
09:15 - 10:15 <b>Bodyforming</b> Ute	10:30 - 11:30 <b>Spinning*</b> Ute	10:30 - 11:45 <b>Pilates</b> Christoffer
	18:00 - 19:30 <b>Self Defense M.Arts</b> Kevin	16:30 - 18:00 <b>Präventionskurs*</b> wechselnde Angebote
18:00 - 19:00 <b>Body Pump</b> Tanja	18:30 - 19:15 <b>F.A.T.-Outdoor*</b> Team	
19:15 - 20:15 <b>Body Attack</b> Janina		19:30 - 20:30 <b>Body Balance</b> Tanja

## FREITAG

Raum 1	Lokation	Raum 2
	09:15 - 10:00 <b>Aqua Fitness*</b> Team	08:00 - 08:45 <b>Fit &amp; Vital</b> Katrin
	10:15 - 11:00 <b>Aqua Fitness*</b> Team	
16:45 - 17:45 <b>Body Pump</b> Karsten		
	18:00 - 19:00 <b>Spinning*</b> Katharina	18:00 - 19:00 <b>Vinyasa-Yoga</b> Géraldine/Silvie

## SAMSTAG

Raum 1	Raum 1	Raum 2/Lokation
		10:15 - 11:15 <b>Spinning*</b> Ute
13:00 - 14:00 <b>Body Attack</b> Janina	13:00 - 14:00 <b>Bodyforming</b> Team	
14:15 - 15:15 <b>Body Pump</b> Tanja / Karsten		15:00 - 16:30 <b>TriYoga</b> Heidrun

## SONNTAG

\* Anmeldung erforderlich. Die TK Präventionskurse sind 10 Wochenkurse und anmeldepflichtig.  
An Feiertagen finden keine Kurse statt.

 Kraft & Figur  Ausdauer & Power  Body & Mind

**Sport Lounge**  
munte

Zur Munte 23-25 · 28213 Bremen Telefon 0421-202444  
kurse@sportlounge-munte.de www.sportlounge-munte.de  
Montag-Donnerstag: 07:00 - 23:00 Freitag: 07:00 - 22:00  
Samstag/Sonntag: 10:00 - 20:00 Feiertage: 10:00 - 18:00

# KRAFT & FIGUR

## Aqua Fitness

Ein Ganzkörpertraining, welches Du fast schwerelos erlebst. Aqua Fitness ist gelenkschonend und verhilft Dir zu mehr Muskelkraft, Stärkung des Bindegewebes, sowie zu einem verbesserten Fettstoffwechsel.

## Bauch Xpress

Der Weg zum Sixpack! 20 intensive Minuten für die gesamte Bauchmuskulatur, verbunden mit Spaß und Motivation.

## Bodyforming

Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein Kräftigungs-training, z.B. mit Kurzhanteln oder Tubes. Schwerpunktmäßig trainierst Du Bauch, Beine und Po.

## Body Pump

Einfaches und effektives Training mit der Langhantel. Du willst etwas für Deine Figur tun? Hier kannst Du es!

## Strong Back

Mit gezielten und intensiven Kräftigungsübungen wird der vom Alltag geschwächte oder einseitig belastete Rücken gestärkt. Eine gesunde Körperhaltung, die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn werden verbessert.

## CXWORX®

CXWORX ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen fordert jede 30-minütige CXWORX-Class dazu heraus, die Core-Muskulatur zu stärken und zu formen. Du trainierst die Muskeln so, wie Du sie auch im Alltag einsetzt und erlangst tolle Ergebnisse.

## deepWork

deepWORK ist ein Training mit dem eigenen Körper, ganz ohne Geräte. Es kombiniert ein ganzheitliches Training mit Elementen aus Anspannung, Entspannung und Atmung kombiniert mit intensivem Herz-Kreislauf-Training.

## Self Defense Martial Arts (für Frauen)

Hier werdet ihr lernen die Kraft des Gegners effektiv zu nutzen. Dazu werden Techniken des Wing Chun, Thaiboxen und Kung Fu am Spiegel erlernt und am Partner geübt. Das Training beinhaltet verschiedene Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken, Ellbogen- und Kniestöße, Würfe, Griffe sowie korrektes Abwehr- bzw. Ausweich- und Konterverhalten.

# AUSDAUER & POWER

## Body Attack

Intensives Intervall-Workout. Mit hohem Tempo und prima Musik trainierst Du die Herz- und Lungenkapazität, killst Du Kalorien und Stress. Lass Dich von der Gruppe mitreißen und an Deine Grenzen bringen.

## Running

Ein begleitetes Lauftraining mit verschiedenen Tempogruppen. Für Einsteiger ist der Easy Run geeignet und auf Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene ist der Lauffreff angepasst.

## ZUMBA

Zumba ist Aerobic mit Latinomusik. Die verschiedenen latein-amerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Hip Hop machen Spaß und lassen die Hüften schwingen.

## Spinning

Let's Spinn: Gemeinsames Radfahren auf speziellen Fahrrad-Ergometern im Trainingsraum. Deine Ausdauerleistung wird gefördert wie noch nie, weil Du bis an Deine Leistungsgrenze gehen kannst.

## F.A.T.

F.A.T. steht für funktionelles Athletik-Training. Es bietet die Möglichkeit ein hochintensives Ganzkörpertraining in kürzester Zeit zu absolvieren und trainiert die Muskeln in den Funktionen des Alltags.

## Body Jam

Eine süchtig machende Verschmelzung der neusten Dance-Styles mit den heißesten Club Sounds in einem Cardio-Workout. Du hast Spaß und gleichzeitig Schweißausbrüche.

## LMI STEP

LMI STEP ist das energiegeladene Step-Workout, das Dich total befreit und absolut lebendig fühlen lässt. Das Workout beinhaltet Cardio-Blöcke, die viele Kalorien verbrennen und Blöcke, in denen die Muskeln gestärkt und der Körper dadurch gestrafft und geformt wird. Du erlebst das absolute Motivations-Paket!

## HIIT Martial Arts

Effektives Intervalltraining für den ganzen Körper. Durch Techniken aus verschieden Kampfsportarten Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Reflexe und den Stoffwechsel verbessern.

# BODY & MIND

## Body Balance

Mix aus Yoga, Pilates und TaiChi. Finde Deine Balance zwischen Geist und Körper, durch die harmonische Musik und faszinierende Choreographie.

## Tri Yoga

Tri Yoga ist eine fordernde Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

## Pilates

Die Kombination von Kräftigungs- und Dehnübungen wird in Verbindung mit bewusster Atmung sehr konzentriert ausgeführt, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.

## Vinyasa-Yoga

"Der Tanz des Atems mit dem Körper" formt eine harmonische Einheit von Mühelosigkeit und Kraft. Dein Körper wird mit der Zeit flexibler und kräftiger. Dein Geist wird gestärkt.

## Faszien Training

Das Faszien Training besteht aus Übungen mit harten Schaumstoffrollen bei denen man mit verschiedenen Körperteilen über die Rolle gleitet. Was am Anfang etwas schmerzhaft ist, kann den Körper straffer und beweglicher machen und sogar Rückenschmerzen verschwinden lassen.

## Fit & Vital

Ein ausgewogenes, gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining, bei dem das Gleichgewicht sowie die Koordination geschult werden. Im Fokus stehen die zu stärkenden Muskelgruppen, welche unsere Gelenke entlasten und stabilisieren sollen. Der Kurs ist für jedermann geeignet und wird abwechslungsreich gestaltet.