

KURSPLAN AB FEBRUAR 2019

MONTAG

RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
	08:15 - 08:35 Bauch Xpress Team	
	09:15 - 10:00 Aqua Fitness* Saskia/Tom	
18:00 - 19:00 Zumba Susanne	10:15 - 11:00 Aqua Fitness* Saskia/Tom	18:00 - 19:00 Strong Back Jona
19:15 - 20:15 Body Pump Marko	18:30 - 19:30 F.A.T.* Indoor Team	19:00 - 19:30 CX WORX Karsten
	19:30 - 20:30 Spinning* Sascha	19:30 - 21:00 Vinyasa-Yoga Silvie

DONNERSTAG

RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
09:15 - 10:15 Bodyforming Sascha		08:00 - 09:00 Wirbelsäulen- gymnastik Sascha
		10:30 - 11:45 Pilates Phylliss
18:00 - 19:00 Body Pump Tanja		
19:15 - 20:15 Body Attack Janina		19:30 - 20:30 Body Balance Tanja
Candlelight-Sauna (bis Ende März) 18:00 - 22:00		

DIENSTAG

RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
09:30 - 10:30 Body Pump Tanja	10:00 - 11:00 Spinning* Sarah	10:45 - 11:45 Body Balance Tanja
	17:30 - 17:50 BauchXpress Team	
18:15 - 18:45 GRIT Strength Karsten / Jona	18:30 - 19:30 Spinning* Katharina	
19:00 - 20:00 Body Pump Jona	19:00 - 20:00 Running Marcus	18:00 - 19:00 Pilates Saskia
20:00 - 21:00 Body Attack Janina		19:00 - 19:30 Faszien Training Saskia

FREITAG

RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
	09:15 - 10:00 Aqua Fitness* Saskia/Tom	08:00 - 08:45 Fit & Vital Saskia
	10:15 - 11:00 Aqua Fitness* Saskia/Tom	
16:45 - 17:45 Body Pump Karsten		
18:00 - 19:00 Vinyasa-Yoga Silvie	18:00 - 19:00 Spinning* Sascha	

MITTWOCH

RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
	08:15 - 08:35 BauchXpress Team	07:30 - 08:30 Morning Flow Yoga Agnes
	09:15 - 10:00 Aqua Fitness* Saskia/Tom	
18:00 - 19:00 Bauch, Beine, Po Sascha	10:15 - 11:00 Aqua Fitness* Saskia/Tom	18:30 - 19:00 Barre Tanja
18:30 - 20:00 Hobbysquash* Hendrik	16:30 - 17:15 Aqua Fitness* Saskia/Tom	19:00 - 20:00 Strong Back Julia
19:15 - 20:15 Body Jam Tanja	17:30 - 18:15 Aqua Fitness* Saskia/Tom	19:15 - 20:15 Spinning*/Lokation Sascha

SAMSTAG

RAUM 1 / 2	RAUM 1	RAUM 2/LOKATION
11:00 - 12:30 Yin Yoga Andrea		
13:00 - 14:00 Body Attack Janina	13:00 - 14:00 Bodyforming Team	
14:15 - 15:15 Body Pump Tanja / Karsten	14:30 - 15:00 GRIT Strength Karsten / Jona	15:00 - 16:30 TriYoga Heidrun
14:15 - 15:15 deepWork Thomas / Raum 2		
15:15 - 16:15 Tabata Thomas		

* Anmeldung erforderlich.
An Feiertagen finden keine Kurse statt.

 Kraft & Figur  Ausdauer & Power  Body & Mind

Sport Lounge
munte



Zur Munte 23-25 · 28213 Bremen Telefon 0421-202444
sportlounge@sportlounge-munte.de www.sportlounge-munte.de
Montag-Donnerstag: 07:00 - 23:00 Freitag: 07:00 - 22:00
Samstag/Sonntag: 8:00 - 18:00 Feiertage: 10:00 - 18:00

KRAFT & FIGUR

LES MILLS GRIT

GRIT Strength ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), mit dem du deine Kraft verbesserst und schlanke Muskeln formst. Bei diesem Workout wird mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und dem eigenen Körpergewicht trainiert, um alle großen Muskelgruppen anzusprechen.

LES MILLS BODYPUMP

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

LES MILLS 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.

LES MILLS barré

Eine moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training zum Formen schlanker Muskeln, zur Stärkung der Körpermitte und eine großartige Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen. Hierbei wird keine Ballettstange verwendet, sodass die Muskeln, die Deinem Körper Stabilität und Kraft verleihen, in den Fokus rücken.

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 Kräftigungstraining, z.B. mit Kurzhanteln oder Tubes. Schwerpunktmäßig trainierst Du Bauch, Beine und Po.

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.

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.

Bauch, Beine, Po

Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein Kräftigungstraining, zum Beispiel mit Kurzhanteln, Tubes, etc. Dein Schwerpunkt, wie der Kursname verrät, liegt hier auf dem Bauch, den Beinen und dem Po.

AUSDAUER & POWER

LES MILLS BODYATTACK

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.

Tabata

Tabata ist eine Form von High-Intensiv-Intervall Training und wird in 4 Minuten-Einheiten absolviert. In dieser Zeit wechseln sich Belastungsphasen mit Entspannungsphasen im Verhältnis 20 zu 10 Sekunden ab. Nach einem Warm-up gibt es bis 8 Tabata-Einheiten mit verschiedenen Übungen, bei denen Du an Deine Leistungsgrenze gehst.

Running

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

BODYJAM

Die ultimative Verschmelzung aus Musik und Tanz. Deine aktuellen Lieblingslieder? Gib es garantiert bei BODYJAM aufs Ohr. Dieser neue Tanzstil, von dem du gehört hast? War schon letztes Jahr Teil der BODYJAM-Choreographien.

Hobbysquash

Ob als ambitionierter Spieler der eine neue Herausforderung sucht oder für jemanden der einfach nur Squash kennenlernen möchte. Im Kurs selber werden von unserem Trainer Tipps und Tricks gezeigt, um das Spiel verständlicher zu machen und mehr Spaß daran zu haben.



BODY & MIND

LES MILLS BODYBALANCE

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

Yin Yoga

Mit den länger gehaltenen Asanas im Yin Yoga erfahren wir eine innere Ruhe und Entspannung, unsere Energien werden neu aufgebaut und Anspannungen gelöst. Unterstützt wird dieses Lassen auch durch verschiedene Meditationstechniken sowie durch die Schwingungen der Klangschalen.

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.

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.

Pilates

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

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.

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs ist ein muskuläres Training rund um die Wirbelsäule, dient zur Optimierung der Stützfunktion und ist eine präventive Maßnahme gegen Schäden im Wirbelsäulenbereich.