

# Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 Rückenschule*		9:00 Rückenschule*		10:00 Fit-Mix		
10:00 Fit-Mix	11:00 Yoga	10:00 Rückenschule*		11:00 Stretching	12:00 Zumba	11:00 Yoga
17:30 Six-Pack		17:30 Six-Pack	17:30 BBP Express	16:00 Yoga		13:00 BBP
18:00 Fit-Mix	18:00 BBP	18:00 Zumba	18:00 Fit-Mix	17:15 Rückenschule*		14:00 Step-Workshop
18:50 Shape Torso	19:00 Step	19:00 BBP Express	19:00 Rückenschule*	18:15 Step		
19:30 Classic-Step		19:30 Rückenschule*		19:15 BBP Express		
20:30 Six-Pack	20:00 Six-Pack	20:30 Six-Pack	20:00 Six-Pack			

\* Diese Kurse werden durch den Reha-Fit e.V. angeboten. An diesem Kurs können externe Teilnehmer (Nichtmitglieder) kostenlos teilnehmen, sofern eine kassenärztliche Verordnung vorgelegt werden kann. Mitglieder von Nautilus Training können in einer begrenzten Anzahl auch ohne Verordnung an diesem Kurs teilnehmen.

# Profilbeschreibungen



## **Fit-Mix | 45 Min.**

Intensives Ausdauertraining mit abschließender Dehnung. Keine schwierigen Schrittfolgen sondern leicht nachvollziehbare Elemente werden oft und lange wiederholt. Dabei wird darauf geachtet, dass sich der Puls in der Verbrennungszone befindet. Die Stunde für alle, die Spaß in der Gruppe mögen und schwitzen wollen.

## **Step / Classic-Step / Step-Workshop | 45 Min.**

Die etwas anspruchsvollere Ausdauerstunde durch die koordinativen Abfolgen der Schritte und Elemente ist Step. Am Ende dieser Stunde wird eine kleine Choreographie entstanden sein. Garantierter Spaß für alle die Lust haben, neben der Ausdauer auch ihre Koordination zu verbessern. Mitgliedern, die lieber weniger Koordination mögen, sind in der Classic Step Stunde bestens aufgehoben und alle ohne oder mit wenig Step-Erfahrung, empfehlen wir den Step-Workshop am Sonntag.

## **Yoga | 75 Min. / PowerYoga | 60 Min.**

Durch körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation wird in den Stunden des Hatha-Yoga das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Die komplexeren Übungen des Power-Yoga trainieren gleichermaßen die Kraft, Flexibilität und Koordination.

## **Zumba | 45 Min.**

Das Tanz-Workout. Zumba enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik und sich wiederholenden Bewegungen. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Garantierter Spaß.

## **Rückenschule | 45 Min.**

Dieser Kurs wird vom Reha-Fit e.V. Weyhe angeboten. Inhaltlich geht es um die Stärkung der Rückenmuskulatur und das Lösen von Verspannungen. An den Stunden können nicht nur Mitglieder teilnehmen, sondern auch interessierte externe Teilnehmer (Nichtmitglieder). Die Teilnahme an diesem Kurs ist für externe Teilnehmer kostenlos - man benötigt ohne Mitgliedschaft lediglich eine kassenärztliche Verordnung, die man bei jedem Hausarzt erhält.

## **BBP (Bauch-Beine-Po) | 45 Min.**

Das Kräftigungs-Workout für die Problemzonen. Nach einem kurzen „Warm up“ erfolgt der Kräftigungsteil. Hier werden gezielt die unterschiedlichen Körperpartien gekräftigt und gestrafft.

## **Unsere Express-Kurse:**

Sie eignen sich vor allem als Zusatztraining zu deinem Nautilus-Workout oder mit einem anderen Kursprofil.

### **Stretching | 15 Min.**

Um der abnehmenden Beweglichkeit im Alter entgegen zu wirken, werden in diesem Kurs gemeinsam vor allem die Muskeln gedehnt, die zum Verkürzen neigen. Tipp: Viele Übungen eignen sich zum Nachmachen für Zuhause

### **BBP Express | 20 Min.**

Kurz, knackig und intensiv. Das schnelle aber effektive Problemzonentraining für die Traumfigur und ein straffes Gewebe. Das Workout eignet sich perfekt als Ergänzung vor oder nach dem Gerätetraining. Nicht nur für Mädels.

### **Shape Torso | 35 Min.**

Hier werden schwerpunktmäßig die Bauch- und Rückenmuskeln trainiert. Aber auch Arme und Schultern können mal dran sein. Spaß, Power und Schwitzen. Als Hilfsmittel kommt hier in der Regel der Flexi-Bar® zum Einsatz.

### **Six-Pack | 20 Min.**

Pflicht - Nicht nur für die Jungs! Reines und intensivstes Bauchmuskelttraining. Mehr als hier kann man in keinem anderen Bauch-Workout rausholen.