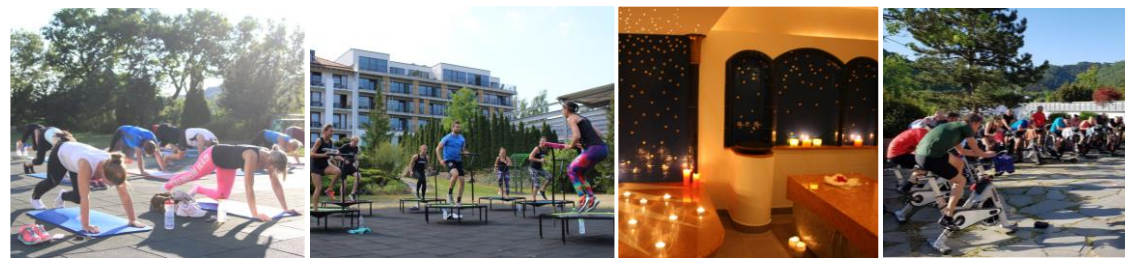


Kursplan

Herbst/Winter 2018



Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	8:00 – 21:30 Uhr
Samstag	10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 16:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
09:30–10:30 Jumping Loft	10:45–11:30 Faszien Loft	9:00 – 9:30 Akt. Dehnen Pilates** Loft	12:30–13:00 Rückenfit Loft	09:30–10:30 Jumping Loft	11:00–11:30 Rückenfit Tennishalle
13:00–15:00 Volleyball Tennishalle	13:30–15:00 Bogen- schießen Tennishalle		13:00–13:45 Rückenfit Loft	13:00–15:00 Badminton Tennishalle	
15:00–16:00 Nordic Walking Balance	16:30–17:00 5 Tibeter Loft		14:00–16:00 Badminton Tennishalle	15:00–16:00 Nordic Walking Balance	15:00 – 16:00 Jumping Loft
			17:30–18:00 Jumping Techniktraining Loft	17:00–17:45 Faszien Loft	
17:00 – 17:45 Jumping Loft	17:00–17:45 Rückenfit Loft		17:30–18:30 EnergyDance Yogaraum	18:00 – 18:30 Jumping Loft	
18:00–19:00 Bauch-Beine- Po Tennishalle	18:15–19:15 Rückenfit Loft	18:30–19:00 Qi Gong Yogaraum	18:00–19:00 Indoorcycle Cyclehall	18:30–19:30 StrongbyZumba DeepWork** Tennishalle	18:30–20:00 Yoga Yogaraum
18:00–19:00 Indoorcycle Cyclehall	18:00–19:00 Indoorcycle Cyclehall	18:30–19:30 StrongbyZumba DeepWork** Tennishalle	18:30–20:00 Yoga Yogaraum	18:00–19:00 Indoorcycle Cyclehall	18:00–19:00 Fatburner2.0 Loft
19:15–20:15 Rückenfit Yogaraum	19:10–20:00 Jumping Loft	19:10–20:10 ZUMBA® Tennishalle	19:30–20:15 Faszien Loft	18:45–19:30 Rückenfit Loft	18:40–19:40 Indoorcycle Cyclehall
19:10 - 20:00 HIIT Mit der Langhantel Tennishalle	20:00–21:00 BoxFit Loft			19:15–20:15 HIT Cross Tennishalle	19:15–20:00 Sanftes Bodystyling Loft
			** im Wechsel (Siehe Aushang oder Facebook)	20:15–21:00 BoxFit Loft	

Gültig ab 5.11.2018

Zumba®
Das weltbekannte Workout auch bei uns!

Pilates
Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

Qi Gong
ist eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen und Meditation.

deepWORK™
Power, Energie und geistige Entspannung. Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin & Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Power und Energie für Jeden!

Mix
Wechselnde Kurse, die im wöchentlichen Kursumhang ausgeschrieben werden.

Faszientraining
Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln. Gezieltes Training der Faszien hilft unter anderem gegen Rückenschmerzen und Knieprobleme.

Indoorcycle
Du brauchst du ein Handtuch und jede Menge Wasser. Du hast spezielle Radschuhe mit SPD Cleats? Mitbringen! Aber auch ohne Cleats stehst du sicher auf den Bikes, alle Pedalen verfügen über variabel verstellbare Körbchen.

HIIT mit der Langhantel
Dieses hochintensive Intervalltraining ist eine perfekte Abwechslung zum Gerätetraining. Kraftfordernde Sequenzen mit der Langhantel im Wechsel mit kurzen Ruhephasen regen nachhaltig den Stoffwechsel an.

Fatburner 2.0
Ein effektiver Mix aus Cardio- und Kräftigungstraining lässt die Pfunde purzeln.

HIT Cross
Dabei handelt es sich um einen dynamischen Trainingsablauf, der ALLE Muskeln des Körpers einschließt. Body Cross dient der Optimierung Deiner Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Lerne Deine Grenzen kennen.

BBP
Gezielte Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsmittel zur Straffung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po). Hohe Wiederholungszyklen bewirken Gewebestraffung.

Energy Dance®
Jeder kann mitmachen! Keine Choreographien, keine Takte zählen, keine Schritte einüben, man kann dem einfachen, abwechslungsreichen Bewegungsfluss direkt folgen.

Rückenfit
Klassische Wirbelsäulengymnastik nach den Richtlinien § 20 SGB V.

5 Tibeter
Der Name **Fünf Tibeter** steht für eine Abfolge von fünf Übungen, die den Körper und Geist gesund halten.

Jumping – Fitness
Das intensive Herz-Kreislauf-Training trainiert nicht nur alle Muskeln, sondern der Pumpeffekt wirkt auch positiv auf das Bindegewebe und die inneren Organe wie Herz und Lunge sowie auf das Knochengestüt.

Aktives Dehnen
Gezieltes Dehnen für den ganzen Körper steht hier im Vordergrund.

STRONG by Zumba™
Nein das ist kein Tanzkurs... Strong by ZUMBA kombiniert hochintensives Intervalltraining mit perfekt abgestimmter Musik.

Sanftes Bodystyling
Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport verlangsamt den Alterungsprozess und ermöglicht uns, fit zu bleiben. Zum Beispiel nehmen die Muskelkraft, die Atemkapazität und die Knochendichte ab, Arterien beginnen sich zu verhärten und auch Gelenke verlieren ihre Flexibilität. Die meisten dieser Krankheiten werden durch körperliche Aktivität verbessert, da Sport die Knochen stärkt, die Atmung verbessert und die Muskelmasse erhält oder sogar erhöht, den Blutdruck senkt, und die Gewichtszunahme steuert.

Highlights

Saunanacht
Jeden 1. Samstag im Monat
Jeden ersten Samstag im Monat wird die Therme von 21:00 bis 01:00 Uhr in das Licht von hundert Kerzen getaucht. Das Saunateam gestaltet diesen exklusiven Abend mit speziellen Erlebnis-aufgüssen, die alle 30 Minuten stattfinden. Des Weiteren ist textilfreies Baden in allen Becken möglich

Bitte beachte unsere wöchentlichen Zusatzkurse an den Aushängen und bei Facebook. Für alle Jumping-Kurse empfehlen wir eine Anmeldung (auch telefonisch möglich). Bitte bring für dein Training ein Handtuch mit. Wir freuen uns auf Dich !

 **Anfänger bis Fortgeschrittene**

 **Fortgeschrittene**

 **Prävention**

Unser Tipp: Tauche ein in unsere Wohlfühl-oase, genieß unsere Wellnessangebote, unseren Spa-Bereich und unser Saunadorf (u.a. Biosauna, Aufguss-Sauna, Japan-Sauna)

Kirchberg 7-11 | 37431 Bad Lauterberg
05524 859-859 | www.gollee.de

