



Geundheits- und Sportpark Norderstedt

Kösliner Weg 3, 22850 Norderstedt, Tel.: 040 - 30 98 42 20

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8:00 - 23:00Uhr Samstag und Sonntag: 10:00 - 20:00 Uhr

01.01.2017

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Yoga 8:45-10:00	LifeKinetik 9:00-10:00	Switching 9:30-10:00		Rücken 9:00-10:00		Yoga 8:45-10:00				
PowerStunde 10:00-11:00	Rücken 10:00-11:00	Pilates 10:00-11:00		Fühlgut-Fitness 10:00-11:00		Fit Vital 10:00-11:00		Pilates 10:00-11:00		
Relax/Balance 11:00-11:45		Step 11:00-12:00	K-1/Muay Thai 11:30-13:00			Rücken 11:00-12:00	K-1/Muay Thai Boxen 11:30-13:00			Technik / Sparring 12:00-13:30
Rücken 17:00-18:00			Shogun 14:30-16:45	Shogun 16:00-17:00		Step 17:00-18:00	Krav Maga Kids 17:00-18:00	CBW 17:00-18:00		
Zumba 18:00-19:00		CBW 18:00-19:00		Yoga I 18:00-19:30		Spinning 18:00-19:00			K-1/Muay Thai Boxen 18:00-19:30	
Pilates 19:00-20:00	K-1/Muay Thai Boxen 19:00-20:30	deepWORK® 19:00-20:00		Yoga II 19:30-21:00	K-1/Muay Thai Boxen 19:00-20:30			Krav Maga Basic 19:00-20:30		
		Krav Maga 20:00-22:00				Krav Maga 20:00-22:00				

Reha-Kurse: Montag 12:00-13:00 + 20:00-21:00, Mittwoch 11:00-12:00, Donnerstag 18:00-19:00



Gesundheits- und Sportpark Norderstedt

Kösliner Weg 3, 22850 Norderstedt, Tel.: 040 - 30 98 42 20

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8:00 - 23:00Uhr Samstag und Sonntag: 10:00 - 20:00 Uhr

Yoga:

Die sanfte Bewegungslehre aus Fernost hält fit und gesund - in jedem Alter! Yoga meint die Verbindung der körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Lebens. Die Yoga - Stellungen werden mit gezielten Atmungen ausgeführt und tonisieren damit die inneren Organe und aktivieren die Körperfunktionen. Gesundheit, Vitalität, kreative Lebensfreude und Leistungsfähigkeit werden bei regelmäßigem Üben wieder einkehren- unabhängig von Alter und Leistungsstand.

Zumba:

Los geht's mit der Party! Du musst nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Reha:

Reha Kurse sind den Teilnehmern von P.u.R. e.V. vorbehalten und sind ärztlich verordnet. Dieses Training ist krankenkassenunterstützt und richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht im vollen Umfang Sport treiben können. In kleinen Gruppen und unter Anleitung speziell ausgebildeter Trainer wird das Reha-Training durchgeführt. Kräftigung und Erhalt der Beweglichkeit wird gefördert, sowie das Lösen von Verspannungen.

CBW/Power Stunde/Fit Vital:

Ein Kräftigungs- und Straffungstraining für den gesamten Körper. Mit verschiedenen Zusatzgeräten formst du jede einzelne Muskelpartie deines Körpers. Verbessere deine allgemeine Fitness und erlebe die Stärkung deines gesamten Körpers.

BBP:

Bauch-, Beine-, Potraining für eine straffe Muskulatur. Das Kraftausdauertraining mit gezielten effektiven Übungen sorgt dafür, dass dein Körper definiert und leistungsfähig bleibt.

Step Aerobic:

Hier dreht sich alles um das Step und um ein effektives Herz-/Kreislauf- und Fettabbautraining. Die vielseitigen Schrittkombinationen am Step, angepasst an die Leistungsstufen für Einsteiger und Fortgeschrittene, lassen den Alltag einfach vergessen! Schwitzen und Spaß mit Musik aus den Charts!

Boxen:

Boxen ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining, das vielseitig ausgerichtet ist. Boxen gehört, wegen der Schulung von Kondition, Konzentration und Koordination, zu den gesundheitlich bedeutsamen Fitness- und Sportaktivitäten.

Rücken:

Rückenspezifische Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen und einseitigen Alltagsbelastungen. Das Training verbessert die Körperhaltung.

Spinning:

Abwechslung zwischen ruhigem Ausdauertraining und kurzen, intensiven, schnellen Trainingsphasen.

K1/Muay Thai:

K-1 und Muay Thai sind bestens geeignet um Disziplin, Respekt und Achtung zu schulen. Trainiere in unserem Team und hab Spaß während Du schwitzt. Unsere Trainer haben bisher Know-how und Erfahrung in über 25 Jahren sammeln können. Diverse Weltmeister sind in den Jahren unter ihren Fittichen hervorgegangen.

Pilates:

Das von Joseph Hubert Pilates entwickelte Training kräftigt und strafft mit seinen sanften Übungen den ganzen Körper. Es spricht vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen an, die wichtig sind für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung.

S-Yoga (Schwangeren Yoga):

Durch Bewegung, Atmung und Entspannung schenkt Yoga Kraft, Ausgeglichenheit und innere Ruhe. In den neun Monaten der Schwangerschaft, in denen es zu emotionalen und körperlichen Veränderungen kommt, steigert Yoga das Wohlbefinden auf allen Ebenen. Zu lernen auf den eigenen Körper zu achten, Kontakt zum werdenden Baby aufzunehmen, den Rücken zu entlasten, loszulassen, Kraft zu schöpfen → dies alles ist jetzt sehr wichtig.

INFO: Bitte beachten Sie, dass kurzfristige Änderungen immer möglich sind. An Feiertagen finden keine Kurse statt.