

= Lifestudio-Kurse

Kursplan*

externe Kurse,
unabhängig vom Lifestudio:

Hatha Yoga: Thomas Schulz
mobil: 0171-3347354

Muay Thai: Danny Gierden
mobil: 0179-2058431

Ballett: Andrea Leifholz
mobil: 0176-20083908

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
EG	Cycling OG	OG	EG	Cycling OG	OG	EG	Cycling OG	OG	EG	Cycling OG	OG	EG	Cycling OG	OG	EG	Cycling	OG	EG	Cycling OG	OG	
			15:15-16:00 Ballettschule																		
17:00-18:00 Ballettschule			16:15-17:15 Ballettschule		17:00-18:00 Muay Thai / Kickboxen 11-17 Jahre	16:00-17:00 Ballettschule															
18:30-19:45 Pumpin Iron			18:30-19:30 Pilates			17:00-18:00 Ballettschule															
	19:00-20:00 Easy Cycling		19:30-20:30 Rückenfit			18:00-19:00 Fitboxing															
						19:10-20:10 Fit mit dem Bosu® Ball															
11:00-12:00 Body-forming			10:15-11:15 Body-forming			14:15-15:15 Multi-funktionelles Training															
			17:00-18:00 Muay Thai / Kickboxen 11-17 Jahre		18:00-19:00 Cycling Intervall																
18:00-19:15 Pumpin Iron			18:30-19:30 Rückenfit			14:00-15:00 Fitboxing															
19:15-20:15 ZUMBA fitness			19:30-21:00 Hatha Yoga																		

Multifunktionelles Training findet entweder Samstag oder Sonntag statt!!!

Achtet bitte auf das Datum der Teilnehmerliste am Tresen.

*Änderungen vorbehalten

<p>Zumba® Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß an den heißen lateinamerikanischen Rhythmen zu haben.</p>	<p>Fit mit dem Bosu® Ball Der Bosu® Ball kräftigt mit abwechslungsreichen Übungen die Ganzkörpermuskulatur steigert Kondition und Ausdauer und verbessert das Gleichgewicht sowie die Körperbeherrschung, wirkt stabilisierend und beugt so gezielt Verletzungen vor.</p>	<p>Indoor Cycling (Easy Cycling, Free Ride, Intervall) Im Vordergrund steht die Herzfrequenz, die Körperhaltung und vor allem das Wohlbefinden und die Motivation. Unterschiedliche Profile, wie z.B. Intervall oder Kraftausdauer stärken dein Herz-Kreislaufsystem.</p>	<p>Pumpin'iron Unabhängig vom Alter und der Fitness kann jeder in dieses geniale Figursystem einsteigen. Im Vordergrund steht hier das Trainieren von Grundübungen, hauptsächlich durchgeführt mit Langhantelstange. Mitreißende Musik motiviert zum Durchhalten und Dranbleiben.</p>	<p>Pilates Stärkung der Körpermitte: Das sogenannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken. Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen.</p>	<p>Bodyforming Stärkung der Ganzkörpermuskulatur, teilweise mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Bälle etc.</p> <p>Fitboxing Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten mit Ausdauertraining verbindet.</p> <p>Multifunktionelles Training Cardiovaskuläre Ausdauer, schnell und explosiv!</p>
--	--	--	--	---	--



Tel.: 04222-9476624
Industriepark 5a
27777 Ganderkesee
info@life-ganderkesee.de
www.life-ganderkesee.de

Öffnungszeiten*

Montag: 09:00 Uhr - 21:30 Uhr

Dienstag: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr, 15:00 Uhr - 21:30 Uhr

Mittwoch: 09:00 Uhr - 21:30 Uhr

Donnerstag: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr, 15:00 Uhr - 21:30 Uhr

Freitag: 09:00 Uhr - 21:00 Uhr

Samstag: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Sonntag: 09:30 Uhr - 14:00 Uhr

***gesonderte Öffnungszeiten an Feiertagen**

Saunazeiten*

Montag: 09:00 Uhr - 21:00 Uhr

Dienstag: 15:00 Uhr - 21:00 Uhr

Mittwoch: 09:00 Uhr - 21:00 Uhr

Donnerstag: 15:00 Uhr - 21:00 Uhr

Freitag: 09:00 Uhr - 20:30 Uhr

Samstag: 10:00 Uhr - 15:30 Uhr

Sonntag: 09:30 Uhr - 13:30 Uhr