

KURSE

LES MILLS BODYBALANCE

BODYBALANCE® ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik ergeben ein ganzheitliches Workout.

LES MILLS BODYPUMP

Das Original Langhantel-Workout zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Das Entscheidende bei BODYPUMP ist der REP EFFECT®, ein Durchbruch im Fitnesstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und geringer Gewichtsbelastung.

Body Workout

Dieses Workout bezieht sich auf lokales Muskelausdauertraining. Unter Hinzunahme von Hilfsmitteln werden verschiedene Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft und so richtig in Form gebracht.

Boxen

Dieser Kurs enthält Elemente aus dem Boxen und Kickboxen. Zum Einsatz kommen Sandsack und Sparringübungen

LES MILLS CXWORX

Das revolutionäre Core-Workout, das dir mehr funktionelle Kraft verleiht und deine Körpermitte formt.

Functional Training

Eine Kombination aus verschiedenen Bewegungen zu komplexen Übungen, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten.

Indoor-Cycling

Ausdauertraining auf einem speziellen Standrad. Durch verschiedene, individuelle Fahrtechniken wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Intervall-Training

Ein kurzes aber sehr effizientes Trainingssystem, bei dem sich Belastung und Erholung in Intervallen abwechseln. Trainiert werden alle Muskelgruppen.

Jumping-Fitness

Ein innovatives Bewegingworkout auf Trampolinen. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Koordination verbessert.

Langhantel-Training

Ein dynamisches und schweißtreibendes Ganzkörper-Training mit der Langhantel

Pilates

Diese sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode dient primär der Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und der Taille verbessert die Beweglichkeit.

Reha Sport

Stärkt Ausdauer und Kraft und verbessert ganzheitlich die Koordination und Flexibilität. Dieser Kurs findet in Gruppen statt, unter Betreuung und Überwachung durch speziell ausgebildete Rehabilitationsübungsleiter.

Rücken & Stretch/Rücken & Faszien*

Rumpf- und Beinmuskulatur werden gedehnt und gekräftigt, um beweglich zu bleiben. Die Wirbelsäule wird aktiv entlastet, es wird Gleichgewicht und Geschicklichkeit trainiert.

*Hinzunahme der Faszienrolle

Zumba

ZUMBA® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, bei dem Tanzbewegungen von lateinamerikanischer und internationaler Musik begleitet werden.

Turnhalle

Fitness und Wellness



KURSPLAN

Gültig ab 1. Oktober 2017

TURNHALLE

Osterbekstraße 90 b
22083 Hamburg
Tel: 040/69 64 51 82
info@turnhalle-hh.de
www.turnhalle-hh.de

ÖFFNUNGSZEITEN

**Montag, Mittwoch,
Freitag**

7:00 – 22:30 Uhr

Dienstag + Donnerstag

9:00 – 22:30 Uhr

Samstag + Sonntag

10:00 – 19:00 Uhr