

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:15 – 10:15 Yin Yoga 1.9. - 21.12.26	9:15 - 10:15 4D Bungee Pilates	09:15 - 10:15 Soft Fit Mix	09:15 - 10:15 ChiBall	09:15 – 10:45 Energy Flow/ Pilates	16:00 - 17:00 Hatha Yoga
10:15 - 11:15 Pilates	10:15 - 11:15 Fit Mix		10:15 - 11: 15 Pilates		
11:15 - 12:15 4D Bungee Pilates	11:15 - 12:15 4D Bungee Pilates		11:15 - 12:15 4D Bungee Pilates		
			16.00 – 17.00 4D Bungee		
17:30 - 18:30 Hatha Yoga	17:00 – 18:00 Pilates		17:00 - 18:00 Full Body Workout	17:30 - 18:30 Pilates	
18.30 -19:30 Pilates	18:00 - 19:00 bodyART	18:30 - 19:30 Rückenfitness	18:00 - 19:00 body ART		
		19:30- 20:30 Energy Flow/Fit Mix	19.00 – 20.00 Hatha Yoga		

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist auch für Anfänger geeignet. Die ruhigen, kontrollierten Bewegungen lassen den Geist zur Ruhe kommen und steigern das

Körperbewusstsein. Kraft, Beweglichkeit und Entspannung in perfekter Harmonie.

Rückenfitness

In diesem Kurs werden gezielte Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur angeboten, um die Wirbelsäule zu unterstützen. Zudem wird die Mobilität verbessert, um den Belastungen im Alltag besser gerecht werden zu können. Im Anschluss folgt ein Stretch- und Entspannungsteil.

body-ART

body-Art ist ein ganzheitliches Körpertraining, das auf den Elementen von Yin und Yang basiert. Es trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Ganzkörperübungen unter Beteiligung der Tiefenmuskeln werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. body-ART fördert die Koordination, das Wohlbefinden und stärkt den Rücken. Das Training eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters, weil die Übungen mit unterschiedlichen Intensitäten ausgeführt werden. Durch das regelmäßige Training wird der Körper athletisch geformt und man fühlt sich im Alltag fit und vital.

Soft Fit Mix

Ein sanfter FitMix: Kräftigung der Muskulatur, Beweglichkeitstraining, Gelenkmobilisation, Sturzprophylaxe.

YinYoga:

Eine ruhige und meditative Yogapraxis mit tiefer faszialer Dehnung der Gewebestrukturen und sanfter Stimulation der Gelenke. Eine weitere wunderbare Sache ist, dass bei den Übungen, die auch für Anfänger gut geeignet sind, die Meridian-Energie angesprochen wird und eine energetische Balance stattfinden kann.

Pilates

Ein wunderbares Training um dich in deiner Muskulatur und deiner Körpermitte zu unterstützen. Die Auf- und Ausrichtung deiner Körperhaltung wird verbessert, deine Körperwahrnehmung sensibilisiert.

ChiBall

Mit einem Softball als „Fokus“ arbeitest du mit deiner Meridian-Energie. Mal langsam, mal dynamisch gibt es fließende Bewegungsabläufe um dich ganzheitlich zu balancieren und in deine Kraft zu bringen.

Energy Flow ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, das sich nicht an festgelegten Schrittfolgen und Choreographien orientiert. Die Bewegungen werden körpergerecht fließend entwickelt. Nach dem Motto: ‚Raus aus dem Kopf, rein in den Körper‘ entstehen viele

verschiedenen Bewegungsformen, immer wieder neu mit schöner Musik begleitet, die viel Spass machen und Fitness und Wohlfühl bringen.

4D PRO Bungee Pilates

Durch und im 4D Pro abgewandelte Pilatesübungen sowie neue, durch den 4D Pro erst mögliche Übungen bieten ein einmaliges gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Durch das Trainieren des „Reactiven Timings“ sind die 4D Übungen äußerst effektiv, bringen sehr viel Spaß und dienen einer besser ausgeglichenen Körperwahrnehmung.

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 09:00 - 22:00

Sa: 13:00 - 19:00

So: 11:00 - 19:00

INFINITY Fit & Wellness Club

Pulverweg 1A,

21337 Lüneburg

TEL: 04131/855997

www.infinity-lg.de