Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:15 – 10:15 **Yin Yoga** bis 20.12.	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 4**D Bungee** bis 20.12.	16.30 – 17.30 **Power Yoga** bis 20.12.	
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 miit tiefer faszialer Dehnung der Gewebestrukturen und sanfter Stimmulation der Gelenke. Eine weitere wunderbare Sache ist, dass bei den Üungen, 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 fliesende Bewegungsabläufe

um dich ganzheitlich zu balancieren und in deneine 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 Wohlgefühl 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