

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
09:15 - 10:15 <b>Fit Mix</b>		09:15 - 10:15 <b>Frauen Vital ab 70</b>	09:15 - 10:15 <b>Fitness Move</b>	09:15 - 10:15 <b>Friday Flow</b>	16:00 - 17:00 <b>Hatha Yoga</b>
10:15 - 11:15 <b>Pilates</b>	10:15 - 11:15 <b>Fit Mix</b>	10:15- 11:45 <b>WBSG</b>	10:15 - 11: 15 <b>Pilates</b>	10:15 - 11:15 <b>Rücken- Faszienyoga</b>	
11:15 - 12:15 <b>4D Bungee Pilates</b>	11:15 - 12:15 <b>4D Bungee Pilates</b>		11:15 - 12:15 <b>4D Bungee Pilates</b>		
	14:00 - 15:00 <b>4D Bungee Pilates</b>				<b>Sonntag</b>
					11:15 – 12::45 <b>Morning Flow Yoga</b>
17:00 - 18:00 <b>Pilates</b>			17:30 - 18:30 <b>Hatha Yoga</b>	17:00 - 18:00 <b>bodyART</b>	
18.30 -19:30 <b>Step Choreo</b>	18:00 - 19:00 <b>bodyART</b>	18:30 - 19:30 <b>Rückenfitness</b>	18:30 - 19:30 <b>Pilates</b>		
19:30-20:30 <b>Bodystyling</b>		19:30- 20:30 <b>Energy Dance/Fit Mix</b>			

## 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.

### **Step 1 – 3**

Hier findet jeder sein Level. Von Basic-Schritten bis hin zur Masterclass; der Spaß an der Bewegung zu mitreißenden Beats steht hier im Vordergrund und lässt uns vergessen, ein schweißtreibendes Training zu absolvieren. Ganz nebenbei werden sich Ausdauer, Koordination und Muskelkraft verbessern.

### **Rückenfit/ Wirbelsäulengymnastik**

In diesem Kurs werden gezielte Übungen für Bauch- und Rücken angeboten, die die Wirbelsäule entlasten. Zudem wird die Mobilität verbessert, um den Belastungen des Alltags 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.*

### **Frauen Vital**

*Allgemeine Fitness, die speziell auf die Frauen ab 50 abgestimmt ist. Immer wechselndes Programm: Kräftigung der Muskulatur, Beweglichkeitstraining, Gelenkmobilisation, Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe. Alles was Frau braucht um aktiv, vital und Gesund zu bleiben.*

### **Kimah**

Kimah ist die Abkürzung für Körper in mental ausgerichteter Harmonie und vereint achtsames Dehnen mit spiritueller Ausrichtung zur Balance des Körper-

Seele-gefühls.

### **Pilates**

Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird

das Zusammenspiel von Körper und Geist trainiert.

**Faszientraining (Fascilates +Faszien Flow)**

Die Faszien - sie umhüllen unser Bindegewebe und stützen unsere Muskulatur und unsere Organe. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass die Strukturen unserer Faszien einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und Fitness haben. In diesem Kurs widmen wir uns daher unserem Bindegewebe mit Übungen, die unseren Körper geschmeidig und elastisch machen und den Körper straffen.

**Energy Dance** 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.

**4DPRO Bungee** Ein effektives Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor! Der 4D PRO ist ein Trainingsgerät, der über seine Gummiseile ein dynamisches intensives Training bietet. Mehr Kalorienverbrauch pro Zeiteinheit, schneller Muskelaufbau und bessere Koordination. Die Kurse werden in Kleingruppen zu je 10 Personen angeboten, daher ist eine vorherige Anmeldung erwünscht!

*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](http://www.infinity-lg.de)*