

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	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, die die Wirbelsäule entlasten. 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.

FitMix:

In dieser Stunde gibt es von allem etwas. Dein Herz-Kreislauf wird angeregt, deine Dehnung verbessert, sanfte Yoga-Elemente, Energy-Flow-Sequenzen und Pilates fließen hier ebenso ein wie klassische Gymnastikübungen. Für alle bestens geeignet.

Pilates

Pilates ist ein Bewegungskonzept, das den Körper in seiner Stabilitäts-Essenz unterstützt. Haltung, Ausrichtung, Körperwahrnehmung werden geschult und verinnerlicht. In diesem Kurs kommst du in Berührung mit deinem „Lebensgerüst“, damit du in deiner Kraft bleibst und deinen Körper sinnvoll im Alltag einzusetzen weißt.

Chi Ball

Ein ganzheitlicher Kurs, in dem wir mit den Meridian-Energien sowie der eigenen Körper-energie arbeiten.. Abwechslungsreich bewegen wir uns zwischen Yin und Yang und erleben ein großartiges Körpergefühl. Mit Hilfe eines kleinen Balls halten wir unseren Fokus bei den Übungen.

Energy Flow i

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, das sich nicht an festgelegten Schrittfolgen und Choreographien orientiert. Die Bewegungen

entwickeln sich körpergerecht fließend. Nach dem Motto: ‚Raus aus dem Kopf, rein in den Körper‘ entstehen viele verschiedenen Bewegungs-formen, immer wieder neu die viel Spass machen und Fitness und Wohlgefühl bringen.

4D PRO Bungee Pilates

Im 4D Pro abgewandelte Pilatesübungen sowie neue, durch den 4D 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