

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 - 10:15 Fit Mix	9:15 - 10:15 4D Bungee Pilates	09:15 - 10:15 Soft Fit Mix	09:15 - 10:15 Fitness Move	09:15 – 10:30 Energy Flow/ Pilates	16:00 - 17:00 Hatha Yoga
10:15 - 11:15 Pilates	10:15 - 11:15 Fit Mix	10:15 – 11:15 Yin Yoga	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		
17:30 - 18:30 Hatha Yoga	17:00 – 18:00 Full Body Workout		18:00 - 19:00 body ART	17:30 - 18:30 Pilates	
18.30 -19:30 Pilates	18:00 - 19:00 bodyART	18:30 - 19:30 Rückenfitness	19:00 - 20:00 Hatha Yoga		
		19:30- 20:30 Energy Flow/Fit Mix			

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.

Frauen Vital

Allgemeines Fitness-Programm, das für die reife Frau abgestimmt ist. Immer wechselndes Programm: Kräftigung der Muskulatur, Beweglichkeitstraining, Gelenkmobilisation, Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe. Alles was Frau braucht um aktiv, vital und gesund zu bleiben.

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

Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges Bewegungskonzept, das die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die bewusste atemunterstützte Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel von Körper, Gesunder Seele trainiert.

Fitness Move

In dieser Stunde treffen klassische Aerobic-Elemente und ganzheitlich/faszienorientierte Bewegungen aufeinander und bringen viel Spaß. Hier kannst du den Alltag raussporteln und gute Laune mit nach Hause nehmen,

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.

4D PRO Bungee Pilates

Durch und im 4D Pro abgewandelte klassische 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