

<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>	9:15 - 10:15 <b>4D Bungee Pilates</b>	09:15 - 10:15 <b>Frauen Vital ab 70</b>	09:15 - 10:15 <b>Fitness Move</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: 15 <b>Pilates</b>	10:30 – 12:00 <b>Energy Flow/ Pilates</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>		
17:30 - 18:30 <b>Hatha Yoga</b>			18:00 - 19:00 <b>body ART</b>	17:00 - 18:00 <b>Pilates</b>	
18.30 -19:30 <b>Pilates</b>	18:00 - 19:00 <b>bodyART</b>	18:30 - 19:30 <b>Rückenfitness</b>	19:00 - 20:00 <b>Hatha Yoga</b>		
		19:30- 20:30 <b>Energy Flow/Fit Mix</b>			

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