

Kursplan

ab 01.01.2018



Kursplan ab 01.01.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:55 Rückenschule Prävention Mark	9:00 - 9:45 Training 50plus Tanja	9:00 - 9:55 Faszio® Tanja	9:00 - 09:55 Yoga Dele	8:45 - 9:40 Rückenschule Claudia		10:15 - 10:55 Intensives Bauchtraining Claudia
10:00 - 10:45 Bodyforming Sonja-Lotta	9:55 - 10:40 Pilates Tanja	10:00 - 11:00 Reha-Sport	10:00 - 10:45 ZUMBA GLUTES Hedy	9:45 - 10:40 Rückenschule Claudia	11:00 - 12:00 SPINNING Stefan	11:05 - 12:05 SPINNING Claudia
11:00 - 12:00 SPINNING Jürgen		11:00 - 12:00 Reha-Sport	11:00 - 12:00 SPINNING Jürgen	11:00 - 11:45 SPINNING Easy Rainer		
17:00 - 17:45 Pilates Dele	16:25 - 17:25 SPINNING Stefan	17:00 - 17:45 Fatburner Anja				
<u>Kursraum 2</u> 18:00 - 18:50 Sling-Training* Claudia (*10er Karte 45,00€)						
18:00 - 18:50 Step-Aerobic Sonja-Lotta	17:35 - 18:30 ZUMBA Hedy	17:50 - 18:45 Rückenschule Prävention Mark	18:00 - 18:50 Step-Aerobic Tanja	16:45 - 17:45 Yoga Hicham		
19:00 - 20:00 SPINNING Rainer	18:45 - 19:40 Rückenschule Prävention Mark	19:00 - 20:00 SPINNING Claudia	19:00 - 19:45 Pilates Tanja	18:00 - 19:00 SPINNING Claudia		
	19:50 - 20:50 SPINNING Dennis	20:05 - 21:05 SPINNING Claudia				

- ✓ Die Rückenschule kann als „Präventionskurs“ gebucht werden und wird von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Einzelheiten erfährst Du an unserer Studio-Rezeption.
- ✓ Du möchtest mit dem Spinning® beginnen? Kein Problem - Melde dich bitte an der Rezeption vor Kursbeginn, um genügend Zeit für eine kurze Einführung einzuplanen.
- ✓ Für dein Ausdauertraining empfehlen wir das Tragen eines Brustgurts oder einer Pulsuhr. Unser Trainer-Team berät dich gern.
- ✓ Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse beträgt 5 Teilnehmer.

Änderung des Kursplans behalten wir uns vor.

Kurs	Beschreibung	Kurs	Beschreibung
Rückenschule (Präventionskurs)	Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder bekämpfen Sie diese. In unserer Rückenschule kräftigen und stabilisieren Sie Ihre Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.	Spinning®	Individuelles Ausdauertraining in der Gruppe mit Musik auf einem speziellen Stand-Fahrrad. Perfekt zum Stressabbau und mit hohem Spaßfaktor.
Pilates	Konzentration, Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Präzision und fließende Bewegungen bilden die Grundlage des Trainings. Durch gezielte und bewusste Anspannung des "Powerhouse" (Bauch, Beckenboden- und Rückenmuskulatur) wird der gesamte Körper trainiert und die Beweglichkeit verbessert.	Step-Aerobic	Effektives Ausdauertraining mit leichter Koordination auf einer Plattform (Step). Durch Einbeziehung der Steps mit unterschiedlichen Höhen trainieren Sie optimal bei minimaler Gelenkbelastung.
Fatburner, Bodyforming	Effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Fettverbrennung im Mittelpunkt steht. Zudem werden Kraft, Flexibilität und Koordination trainiert – (Fatburner und Bodyforming – leicht bis mittel)	Training 50 Plus	Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückenstärkung speziell für die Generation der „Goldenen Jahre“
Yoga	Kombination aus Kraft, Bewegung und Dehnung. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Konzentration, fühlen sich ausgeglichen und entspannt.	ZUMBA-Glutes®	Bei Zumba-Glutes® trainiert man vor allem Bauch, Beine und Po!
Faszio®	Das Training gibt Impulse, fordert den Körper und die Sinne. Es orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags.	ZUMBA-Fitness®	Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.
Intensiv Bauch & Body	Intensives, forderndes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauchmuskulatur, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.	Sling-Training	Effektives funktionelles Training Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und beruhen auf dem Prinzip der Instabilität. Neben der Kräftigung wird auch die Muskelkoordination gefördert



Wellness-Angebot

Genießen Sie nach einem anstrengenden Tag oder Training eine vitalisierende Sauna. Für eine gesunde Bräune steht ein modernes Solarium zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen gute Erholung!

Saunazeiten und Aufgüsse

Wochentag	Sauna-Art	Besondere Aufgüsse	Saunazeiten
Montag	Bio		10 – 21:00h
Dienstag	Finnische		10 – 21:00h
Mittwoch Damen☺ (bis 20h)	Bio - finnische (letzter Mi./Monat)		10 – 21:00h
Donnerstag	Finnische	19h - wöchentlich	10 – 21:00h
Freitag	Bio		10 – 19:30h
Samstag	Bio		11 – 14:00h
Sonntag	Finnische	12:30h - letzter So./Monat	11 – 17:00h

Die klassische "finnische Sauna" besteht aus zwei Grundelementen: dem Aufheizen und Abkühlen. Dabei ist der Wechsel zwischen beiden Reizen extrem: In der finnischen Sauna ist die Luft sehr heiß mit 80-95°C und das Wasser zum Abkühlen entsprechend sehr kalt. Charakteristisch ist die Trockenheit der Luft, sonst ließe sich die Hitze gar nicht aushalten.

Die feuchtwarme "Biosauna" ist eine kreislaufschonende Saunavariante. Die Temperatur beträgt zwischen 45-60°C bei einer Luftfeuchtigkeit von 40-60%.



Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag	08:30 bis 21:30 Uhr
Freitag	06:00 bis 20:00 Uhr
Samstag:	10:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag:	10:00 bis 18:00 Uhr

Avant fitness & more Bremen GmbH

Borgwardstraße 12 • 28279 Bremen

Tel: 0421 - 89 89 63 • info@avant-fitness.de • www.avant-fitness.de