

# Kursplan

ab 01.04.2018



## Kursplan ab 01.04.2018

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 Tanja		10:15 - 10:55 Intensives Bauchtraining Trainer im Wechsel
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 Tanja	11:00 - 12:00 SPINNING Stefan	11:05 - 12:05 SPINNING Britta
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				
Kursraum 2 18:00 - 18:50 Sling-Training* Dennis (*10er Karte 45,00€)			17:00 - 18:00 Reha-Sport			
18:00 - 18:50 Step-Aerobic Sonja-Lotta	17:35 - 18:30 ZUMBA Kiki	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 Britta	19:00 - 19:45 Pilates Tanja	18:00 - 19:00 SPINNING Jürgen		
	19:50 - 20:50 SPINNING Dennis					

- ✓ 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.



# 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
<b>Montag</b>	<b>Bio</b>		10 – 21:00h
<b>Dienstag</b>	<b>Finnische</b>		10 – 21:00h
<b>Mittwoch Damen</b> ☺ (bis 20h)	<b>Bio - finnische</b> (letzter Mi./Monat)		10 – 21:00h
<b>Donnerstag</b>	<b>Finnische</b>	<b>19h</b> - wöchentlich	10 – 21:00h
<b>Freitag</b>	<b>Bio</b>		10 – 19:30h
<b>Samstag</b>	<b>Bio</b>		11 – 14:00h
<b>Sonntag</b>	<b>Finnische</b>	<b>12:30h</b> - 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

Kurs	Beschreibung	Kurs	Beschreibung
<b>Rückenschule (Präventionskurs)</b>	Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder bekämpfen Sie diese. In unserer Rückenschule kräftigen und stabilisieren Sie Ihre Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.	<b>Spinning®</b>	Individuelles Ausdauertraining in der Gruppe mit Musik auf einem speziellen Stand-Fahrrad. Perfekt zum Stressabbau und mit hohem Spaßfaktor.
<b>Pilates</b>	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.	<b>Step-Aerobic</b>	Effektives Ausdauertraining mit leichter Koordination auf einer Plattform (Step). Durch Einbeziehung der Steps mit unterschiedlichen Höhen trainieren Sie optimal bei minimaler Gelenkbelastung.
<b>Fatburner, Bodyforming</b>	Effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Fettverbrennung im Mittelpunkt steht. Zudem werden Kraft, Flexibilität und Koordination trainiert – (Fatburner und Bodyforming – leicht bis mittel)	<b>Training 50 Plus</b>	Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückenstärkung speziell für die Generation der „Goldenen Jahre“
<b>Yoga</b>	Kombination aus Kraft, Bewegung und Dehnung. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Konzentration, fühlen sich ausgeglichen und entspannt.	<b>ZUMBA-Glutes®</b>	Bei Zumba-Glutes® trainiert man vor allem Bauch, Beine und Po!
<b>Faszio®</b>	Das Training gibt Impulse, fordert den Körper und die Sinne. Es orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags.	<b>ZUMBA-Fitness®</b>	Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.
<b>Intensiv Bauch &amp; Body</b>	Intensives, forderndes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauchmuskulatur, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.	<b>Sling-Training</b>	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

## Avant fitness & more Bremen GmbH

Borgwardstraße 12 • 28279 Bremen

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