

# Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10:00 <b>Faszien-Fit</b>	9:00 <b>Rückenschule</b>		10:00 <b>Fit-Mix</b>	10:30 <b>Deepwork</b>	
10:00 <b>Ortho-Training</b>	11:00 <b>Yoga</b>	10:00 <b>Ortho-Training</b>			11:30 <b>Tabata</b>	11:00 <b>Yoga</b>
				15:30 <b>Ortho-Training</b>	14:30 <b>Yin-Yoga- Workshop</b> 75 Min. / jeden 1. Samstag im Monat	13:00 <b>Body-Mix</b>
17:15 <b>Six-Pack</b>	17:30 <b>Six-Pack</b>	17:15 <b>Six-Pack</b>	17:15 <b>Six-Pack</b>	16:30 <b>Power-Yoga</b>		14:00 <b>Step</b>
17:45 <b>Fit-Mix</b>	18:00 <b>Step</b>	17:45 <b>Body-Mix</b>	17:45 <b>Pilates</b>	17:45 <b>Ortho-Training</b>		
18:40 <b>Flexi-Bar®</b>	19:00 <b>BBP</b>	18:45 <b>Ortho-Training</b>	19:00 <b>Ortho-Training</b>	18:30 <b>BBP-Express</b>		
19:30 <b>Body-Mix-Express</b>	20:00 <b>Six-Pack</b>	19:45 <b>BBP-Express</b>	20:00 <b>Six-Pack</b>			

# Profilbeschreibungen



## Ausdauer-Kurse

### Fit-Mix | 45 Min.

Ausdauertraining & Spaß. Hier verschmelzen Aerobic-Schritte mit Tanzelementen zu einer Choreografie, die wöchentlich anders aussieht.

### Step | 45 Min.

Vergleichbar mit der Fit-Mix Stunde, aber höhere Anforderung an die Koordination, da der Teilnehmer mit und über den Reebok-Step® arbeitet – welcher auch ein gutes Bein- & Gesäßtraining ermöglicht.

### Body-Mix | 55 Min.

Das beliebteste Cardio-Profil „Fit-Mix“ wird hier mit dem beliebtesten Kräftigungs-Profil „Bauch-Beine-Po“ im Verhältnis 2 zu 1 kombiniert. Also Ausdauertraining gepaart mit Kräftigung der Problemzonen.

### Tabata | 60 Min.

Wer mit geringem Zeitaufwand effektiv, schnell und intensiv sportliche Ziele verwirklichen möchte, für den ist Tabata genau das Richtige. Tabata ist eine Sonderform des HIIT und kennzeichnet sich durch einen sehr kurzen und intensiven Wechsel von Belastung und Erholung. Kraft und Ausdauer in einem Profil.

## Kräftigungs-Kurse

### Ortho-Training/Rückenschule | 45 Min.

Ortho-Training ist Rückenschule und wird vom Rehafit e. V. Weyhe angeboten, die „normale“ Rückenschule ist für Nautilus Mitglieder.

In beiden Profilen werden Übungen gegen Beschwerden und Erkrankungen wie Rücken- und Gelenkprobleme, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose und Verspannungen durchgeführt. Zur Teilnahme an Ortho-Training benötigt man eine Verordnung für Rehasport. Eine Verordnung bekommt jeder gesetzlich Versicherte kostenlos. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

### BBP (Bauch-Beine-Po) | 45 Min.

Das Kräftigungs-Workout für die Problemzonen. Nach einem kurzen „Warm up“ erfolgt der Kräftigungsteil. Hier werden gezielt die unterschiedlichen Körperpartien gekräftigt und gestrafft.

### Flexi-Bar® | 45 Min.

Als Hilfsmittel kommt in dieser Stunde der Flexi-Bar® zum Einsatz. Durch ihn wird in diesem Ganzkörper-Workout nicht nur die oberflächlich liegenden Muskeln, sondern zusätzlich die Tiefenmuskeln mit trainiert.

### Deepwork | 45 Min.

Athletisch, einfach, anstrengend und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout voller Energie! Deepwork verbindet das Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Ein Training für die Beweglichkeit und Tiefenmuskulatur mit meditativen Einflüssen.

### Pilates | 60 Min.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte

und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Der Bereich Beckenboden erhält besondere Aufmerksamkeit in diesem Workout.

## Entspannungs- & Beweglichkeits-Kurse

### Faszien-Fit | 45 Min.

Faszien sind faserige (muskuläre) Bindegewebsbildungen unseres Bewegungsapparats. Diese Fasern neigen zu verkleben, wodurch Muskeln weniger dehnbar werden. Mit Faszien-Fit kann man Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, die durch verklebte Faszien entstehen, vorbeugen, unterbrechen und sogar umkehren. Das Ergebnis: man wird beweglicher und fühlt sich wohler und entspannter.

### Yoga | 75 Min. / Power Yoga | 60 Min.

Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation wird in den Stunden des Hatha-Yoga am Dienstag und Sonntag das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Der monatliche Yin-Yoga Workshop ist eine besonders ruhige Yoga-Form. Beim Power-Yoga am Freitag werden die Abfolgen schneller gemacht, wodurch der Stundeninhalt komprimierter ist.

## Express-Kurse

ideale Ergänzung zum Gerätetraining

### Six-Pack | 20 Min.

### BBP-Express | 20 Min.

### Body-Mix-Express | 25 Min.