

# Kursplan



Fitness, Yoga and more

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
					09:00-10:00 Rücken in Balance								
	09:45-11:15 Triyoga	10:00-11:00 Pilates			10:00-11:00 Hatha Yoga			10:00-11:00 BodyPump		10:30-11:30 IndoorCycling		11:00-12:00 Yoga	
										12:00-13:00 BodyPump		12:15-13:15 Bodyforming	
				17:15-18:15 IndoorCycling						14:00-15:00 Zumba			
18:00-19:00 Power Yoga		18:00-19:00 Zumba Anfänger		18:20-19:20 BodyVive		18:00-19:00 IndoorCycling	18:00-19:00 Hatha Yoga	17:00-18:00 Bodyforming					
19:15-20:15 Fatburner	19:15-20:15 Pilates	19:00-20:00 BodyPump		19:30-20:30 Pilates	19:15-20:15 Qi Gong	19:15-20:15 Zumba	19:15-20:45 YogaLates Intensiv	18:00-19:00 Pilates					
20:15-21:15 IndoorCycling		20:15-21:15 FiFi	20:15-21:15 Kundalini Yoga	20:30-21:30 Capoeira		20:30-21:30 BodyPump		20:15-21:15 Capoeira					

- gültig ab 10.05.2012 - (Änderungen vorbehalten)

## **Toning Kurse**

Muskelkräftigung und -formung steht hier im Vordergrund. Es wird gezielt mit verschiedenen Hilfsmitteln trainiert.

### **Body Forming**

Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein Kräftigungstraining deiner Hauptmuskelgruppen, z. B. mit Kurzhanteln oder Tubes. Schwerpunktmäßig trainierst du Bauch, Beine und Po.

### **BodyPump**

Einfaches und effektives Training mit der Langhantel. Frauen und Männer, jüngere und ältere Teilnehmer, Fitnessinsteiger und Sportprofis können gemeinsam am gleichen Training teilnehmen. Um die Intensität zu erhöhen, legst du lediglich mehr Gewicht auf. Du willst etwas für deine Figur tun? Hier kannst du es!

### **Power Yoga**

Power-Yoga ist eine Yogarichtung, in der Kraft, Flexibilität und Ausdauer gleichermaßen trainiert wird. Der Ausdruck Power-Yoga kommt daher, da diese Yogaform wie keine andere das Energieniveau hebt, sehr kraftvoll und dynamisch ist. Das perfekte Workout!

### **Rücken in Balance**

Um in Balance zu kommen braucht die Rückenmuskulatur sowohl Kraft, Stabilisation in der Tiefe, als auch Mobilisation und Entspannung. All diese Elemente werden in diesem Kurs ins Gleichgewicht gebracht, für mehr Wohlbefinden und um den Alltagsanforderungen kraftvoll begegnen zu können.

### **Öffnungszeiten**

Mo., Mi. und Fr. 08:00-22:00 Uhr  
Di. und Do. 09:00-22:00 Uhr  
Sa. 10:00-18:00 Uhr So. 10:00-19:00 Uhr  
an allen Feiertagen 12:00 bis 18:00 Uhr

Tel 0421 / 73 105 Fax 0421 / 25 85 457

Qi55 Ostertorsteinweg 55 · 28203 Bremen

Web [www.qi55.de](http://www.qi55.de) · Email [kontakt@qi55.de](mailto:kontakt@qi55.de)

Qi55 auf Facebook.



Fitness, Yoga and more

## **Health/Wellness Kurse**

Schwerpunkt ist die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der Gesundheit und des Wellnessgefühls.

### **Hatha Yoga**

Yoga bedeutet Einheit und bietet dir die Möglichkeit, Körper, Atmung, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Mit den Übungen dehnt und kräftigst du die Muskulatur, löst körperliche und mentale Spannungen.

### **Pilates**

Die Kombination von Kräftigungs- und Dehnübungen wird in Verbindung mit bewusster Atmung sehr konzentriert ausgeführt, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Genaue Bewegungsanleitungen und Schwierigkeitsvarianten bieten dir geeignete Übungen für jedes Fitnessniveau.

### **Triyoga**

Triyoga ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas und Mudras auf harmonische und elegante Weise miteinander verbunden. Triyoga-Flows sind mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll.

### **Kundalini Yoga**

Die Übungen des Kundalini Yoga sind dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und heilend. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Kundalini Yoga hebt dein Energieniveau, löst Verspannungen, kräftigt deinen Körper und vertieft deinen Atem.

### **Qi Gong**

Fitness Qi Gong zur Dehnung der Meridiane und Muskeln, Anregung der Organe, Gehmeditation, Stehmeditation... kurzum Ihr lernt Euer Qi zu speichern, zu kultivieren, zu regulieren und Euren Körper auf eine besondere Art zu spüren und zu trainieren.

### **YogaLates**

Sonnengruß oder Powerhouse? Am besten beides! YogaLates kombiniert Yoga-Asanas mit körperstraffendem Pilates-Training

## **Cardio Kurse**

Effektives Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe mit Spaß und Motivation.

### **BodyVive**

ist ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem du selbst bestimmen kannst, wie intensiv du trainieren möchtest. Unter Anleitung eines qualifizierten Instructors wirst du zu inspirierender Musik Schritt für Schritt durch die Musiktracks geführt, bei denen Bälle, Tubes und optionale Handgewichte zum Einsatz kommen. Am Ende wirst du dich wie neu geboren fühlen und nur so sprühen vor Energie.

### **Zumba**

„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“ ist für alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Mit Musik- Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenca, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar – also auch „Tanzanfänger“ sind herzlich Willkommen!

### **Capoeira**

Capoeira ist eine Ausdrucksweise der afro-brasilianischen Kultur, die sowohl Kampf, Tanz, Kultur als auch Musik vereint. Capoeira zeichnet sich durch agile und komplexe und zum Teil akrobatische Bewegungen und Bewegungsabläufe aus, wobei die Hände, die Füße, der Kopf, die Knie und die Ellenbogen benutzt werden. Es unterscheidet sich vor allem durch die Takt gebende Musik von anderen Kampfkünsten.

### **FightingFitness**

FiFi ist ein kraftvolles Cardio-Workout, bei dem du dich völlig verausgaben kannst. Dieses hoch energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Thai Chi und Muay Thai. Zu mitreißender Musik schlägst, boxt, trittst und kickst du dir nach den Anweisungen des Instructors die Kalorien vom Leib und bringst dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

### **Indoor Cycling**

IndoorCycling ist Ausdauersport auf Fahrrad-Ergometern, der Laune macht. Es ist ein außerordentlich effektives kardiovaskuläres Gruppen-Training ohne Wettkampfcharakter. Trittschwindigkeit und Widerstand variieren dabei individuell. Angeleitet wirst du dabei von einem unserer ausgebildeten Spinning-Instructors, der dafür sorgt, dass es eine ausgewogene, abwechslungsreiche und ausdauersteigernde Trainingseinheit wird.