

# Kursplan



Fitness, Yoga and more

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Turnhalle	Kursraum	Turnhalle	Kursraum	Turnhalle	Kursraum	Turnhalle	Kursraum	Turnhalle	Kursraum	Turnhalle	Kursraum	Turnhalle	Kursraum
							09:00-09:45 Pilates für Einsteiger						
	09:30-11:00 Triyoga		10:00-11:00 Pilates		10:00-11:00 Hatha Yoga		10:00-11:00 Yin Yoga		10:00-11:00 Rückenfit	10:45-11:45 Body Com bat		11:00-12:00 Yoga Im Wechsel	
										12:00-13:00 Body Pum p	12:00-12:30 Bauch express		12:15-13:15 Body form ing
										13:15-14:15 Zum ba			
17:30-18:30 Jumping Fitness	18:00-19:00 Hatha Yoga	17:45-18:45 Zum ba	18:00-18:30 Bauch express	18:20-19:20 Body Form ing	18:20-19:20 Qigong		18:00-19:30 Hatha Yoga	17:00-18:00 Power Yoga	17:00-18:30 Yin Yoga				
18:30-19:30 Fatburner	19:00-20:00 Body Balance	19:00-20:00 Body Pum p	18:30-19:45 Vinyasa & Yin Yoga	19:30-20:30 Body CROSS	19:30-20:45 Pilates	19:15-20:15 Zum ba	19:30-20:00 Bauch express	18:10-19:10 Jumping Fitness					
19:30-20:30 Pilates	20:15-21:15 Indoor Cycling	20:15-21:15 Body Com bat	20:00-21:15 Moonlight Yoga			20:30-21:30 Body Pum p	20:00-21:00 Kundalini Yoga						

## 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.

### **Body Pump**

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!

### **Bauch express**

30 minütiges Powerprogramm für deine Körpermitte. Hier kommst Du nicht nur einem Sixpack näher, sondern unterstützt Deinen Rücken für den Alltag. Eine gute Körperhaltung inbegriffen.

### **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.

**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.

### **Triyoga**

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

### **Yin Yoga**

Beim Yin Yoga werden die einzelnen Asanas (Übungen) für 3-5 Minuten gehalten. Mit Hilfe der Schwerkraft wird so eine tiefe Dehnung des Bindegewebes um die Gelenke erreicht. Die Übungen werden im Sitzen und Liegen durchgeführt.

### **Moonlight Yoga**

In dieser sanften Yin-Yoga Praxis findest Du in den lang gehaltenen Positionen (5-10 Min.) Ruhe, Entschleunigung und tiefe Entspannung. Auf körperlicher Ebene werden mögliche Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen am Bindegewebe, an den Bändern und an Gelenken gelöst.

### **Vinyasa & Yin Yoga**

Sind Yin und Yang ausbalanciert, so ist der Mensch ausgeglichen und entspannt. In diesem Kurs wird das kraftvolle bis schweißtreibende Vinyasa Power Yoga mit dem regenerierendem

### **Qi Gong**

Qigong, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

### **Body Balance**

Body Balance ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

### **Rückenfit**

In diesem Kurs werden alle Rücken relevanten Muskeln schonend trainiert. Der Körper wird, wie es die Natur vorgibt, von innen nach außen, sowie von unten nach oben gekräftigt, gedehnt und später entspannt.

## Cardio Kurse

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

### **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 Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist mit ein wenig Geduld leicht erlernbar – also auch „Tanzanfänger“ sind herzlich Willkommen!

### **Body Combat**

BodyCombat ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem Du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Angefeuert von treibender Musik und inspirierenden Instruktor:innen schlägst, boxt und kickst Du Dich frei von Kalorien und zu überragender Cardio-Fitness.

### **Indoor Cycling**

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

### **Fatburner**

Intensives Herz-Kreislauftraining unter Zuhilfenahme von verschiedenen Trainingsgeräten (Steps + Hanteln) und des eigenen Körpergewichts. Positive Wirkung: Verbesserung der Kondition, Fettverbrennung und Herz-Kreislauftraining. Unser Power-Workout-Kurs!

### **BodyCROSS**

BodyCROSS ist ein intensives, hocheffektives Kraftausdauertraining mit Erfolgsgarantie und "Team-Push"-Effekt. Die derzeit einzigartige Kombination aus Bodyweight- & Coretraining, Kettlebell- und Slingtraining gepaart mit modernem Zirkeltraining macht es zu einem Workout, bei dem die Motivation und der Erfolg garantiert sind.

### **Jumping Fitness**

Bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengedühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! folgerlebnisse.