

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
09:30-11:00 Tri Yoga		10:00-11:00 Pilates		10:00-11:00 Hatha Yoga		10:00-11:00 Yin Yoga				10:45-11:45 Body Com bat		11:00-12:00 Yoga	
										12:00-13:00 Body Pum p		12:15-13:15 Body Form ing	
				17:15-18:15 Indoor Cycling				17:00-18:00 Body Vive	17:00-18:00 Yin Yoga	13:15-14:15 Zum ba			
18:00-19:00 BOKWA	18:30-19:30 Fatburner	17:45-18:45 Zum ba		18:20-19:20 Body Form ing	18:20-19:20 Qi Gong	18:00-19:00 Indoor Cycling	18:00-19:00 Hatha Yoga	18:00-19:00 Body Balance	18:00-19:00 BOKWA Step&Up				
19:00-20:00 Body Balance	19:30-20:30 Pilates	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							
20:15-21:15 Indoor Cycling		20:15-21:15 Body Com bat	20:15-21:15 Kundalini Yoga			20:30-21:30 Body Pum p							

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, Fitnesseinsteiger 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!

Body CROSS

ist ein intensives, hoch-effektives 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.

Tel 0421 / 73 105 Fax 0421 / 25 85 457

Qi55 Ostertorsteinweg 55 · 28203 Bremen

Web www.qi55.de · Email kontakt@qi55.de

Qi55 auf Facebook

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00-22:00 Uhr

Sa. 10:00-18:00 Uhr So. 10:00-19:00 Uhr

an allen Feiertagen 10:00 bis 16:00 Uhr

Qi氣⁵⁵

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.

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.

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.

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. Yin Yoga ist die sinnvolle Ergänzung zu allen dynamischen Yogastilen.

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 Yin Yoga kombiniert. Den krönenden Abschluss bildet jeweils ein Ausschnitt aus dem "bewussten Tiefschlaf", eine Tiefenentspannung nach Yoga Nidra.

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.

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 Tubes 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, Reggaeton, 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

Body Combat 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 Instructoren schlägst, boxt und kickst Du Dich frei von Kalorien und zu überragender Cardio-Fitness.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist Ausdauersport auf Fahrrad-Ergometern, der Laune macht. Es ist ein außerordentlich effektives kardiovaskuläres Gruppen-Training ohne Wettkampfscharakter. Trittschwindigkeit und Widerstand variieren dabei individuell.

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-Power-Kurs!

BOKWA

„BO“ für „Boxing“ und „KWA“ für den traditionellen und kulturellen afrikanischen Tanz „Kwaito“. Die Schritte lehnen sich an die Formen der Buchstaben und Zahlen an und sind daher sehr einfach.

BOKWA Step&Up

Mit dem Step wird dieses Workout auf einen anderen Level gebracht. Durch die Kombination von klassischer BOKWA Fitness und Step Aerobic entsteht ein Kalorien verbrennender Mix.