

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 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		10:30-11:30 The strong family	11:00-12:00 Yoga
										12:00-13:00 Body Pum p		11:30-12:30 Athletic for Kids	12:15-13:15 Body Forming
17:30-18:30 Jumping Fitness								17:00-18:00 LesMills Tone	17:00-18:30 Yin Yoga	13:15-14:15 Zu m ba			
18:30-19:30 Fatburner	18:00-19:00 Hatha Yoga	17:45-18:45 Zu m ba	18:00-18:30 Bauch express	18:20-19:20 Body Forming	18:20-19:20 Qi Gong & Meditation	18:00-19:00 Jumping Fitness	18:00-19:30 Hatha Yoga	18:00-19:00 Body Balance					
19:30-20:30 Pilates	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 Zu m ba							
20:30-21:30 Body CROSS	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.

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.

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. + So. 10:00-19:00 Uhr

an allen Feiertagen 10:00 bis 16:00 Uhr



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 & Meditation

Mehr Lebenskraft, Beweglichkeit und Vitalität durch Qigong, die asiatische Kunst der Selbstheilung. Für Energieaufbau und Ausleitung von Stress. Gekoppelt mit Meditation für Deine innere Mitte. In diesem Kurs erlernst Du viele verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken.

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.

LesMills Tone

in einer LesMills Tone Class erlebst Du in 45 Minuten ein komplettes Ganzkörperworkout: Kräftigung, Cardio und Core. Tone ist ein "All-in-one"-Funktional-Fitness-Mix, der dir ermöglicht, in Deinem eigenen Fitnesslevel zu trainieren und gleichzeitig auch einmal Grenzen auszutesten. Das Programm ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.

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, angefeuert von treibender Musik und motivierenden InstruktorInnen schlägst, boxst 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!

Jumping Fitness

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet!