Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum
TUS 09:00-09.55		Reha 09:15-10:00	Funktions-training 09:15-09:45	Bodyfit 09:00-09:55	Funktions-training 08:15-08:45	RückenFit 09:15-10:10	Funktions-training 9:15-9:45	BALLance 8:00-8:45	
		Schwan-gerschaftsgy. 10:00-11:30	Nordic Walking 10:15-11:15	Faszien Yoga 10:00-11:00		Hocker-gymnastik 10:30-11:15		Pilates 09:00-9:55	
		Reha 11:40-12:25						Reha 10:00-10:45	Best Age-Jumping 10:00-10:45
		Funktions-training 12:30-13:00							
Kinder-tanz ab 7J. 16:00-17:00		Funktions-training 13:15-13:45	Ballett A 5-7J. 14:45-15:45				Ballett B 5-7J. 15:00-16:00	Funktions-training 16:30-17:00	
Move & Dance 1 13J. 17:00-18:00			Ballett 1A 8-10J. 15:50-16:50			Kinder-tanz ab 6J. 16:00-17:00	Ballett 1B 8-10J. 16:05-17:05	Hot Iron 17:00-18.00	
Move& Dace 2 15 J. 18:00-19:00	Jumping 18:00-18:55	Krav-Maga Kinder 16:30-17:30	BALLance 17:00-17:45		Ballett3 15-18J. 17:45-19:00	Kinder-tanz ab 10J. 17:00-18:00	Funktions-training 17:30-18:00	Ballett 4 ab 19J. 18:15-19:45	
Body Workout 19:00-19:55	BALLance 19:00-19:45	Faszien -Yoga 18:00-18:55	Pilates 17:55-18:55	Hot Iron 18:00-18.55		RückenFit 18:15-19:15	Funktions-training 18:15-18:45	Sonntag	
Hip Hop 20:00-21:15		Reha 19:00-19:45	Spinning 19:00-19:55	JazzDance 2 19:15-21:15	Jumping 19:15-20:00	JazzDance1 ab 18J. 19:15-21:00	Funktions-training 19:00-19:30	ZUMBA 10:30-11:30	
		ZUMBA 20:00-20:55					Spinning 19:35-20:30		

Name

Vorname

Telefon

Alter

Gutschein überreicht durch

Datum

Name

Vorname

Telefon

Alter

Gutschein überreicht durch

Datum

Einladung

Bodyfit
Dieses Figurtraining beinhaltet hauptsächlich Kräftigungsübungen der Hauptmuskulatur und einiger zentraler Hilfsmuskeln ggf. mit Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, etc.

Nordic Walking
Gemeinsames schnelles Gehen (Walking), draußen in der Gruppe mit Einsatz von leichten Walkingstöcken-Stöcken. Diese können bei Bedarf zusammen mit Pulsgurt und Pulsuhr geliehen werden. Für alle geeignet.

Hot Iron
Langhanteltraining mit Musik, Koordination, Kraft- und Kraftausdauerentwicklung, für alle Leistungsklassen durch veränderbaren Widerstand sehr gut geeignet.

Pilates
Trainingsform nach H.J.Pilates, Einklang von Körper, Geist und Seele (Gymnastikform aus dem europäischen Yoga, Qui Gong).

Faszien-Yoga
Der perfekte Ausgleich für Körper, Geist und Seele.Haltungsverbessernd. Löst verspannungen, dehnt die Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe.

BALLance®
Muskelentspannung nach Dr. Tanja Kühne. Gymnastische Übungen werden auf speziellen BALLance-Bällen **in entspannter Rückenlage ausgeführt. Entlastung für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke.**

RückenFit
Im Vordergrund stehen hierbei wirbelsäulenspezifische Kräftigungs-, Dehnungs-, und Mobilisationsübungen mit und ohne Zusatzgeräte zum Ausgleich von einseitiger Alltagsbelastung.

Zumba
Ein mitreißendes, muskelformendes Ganzkörpertraining. Tanz Dich fit und schlank mit lateinamerikanischer Musik.

Indoor Cycling
Auf speziellen Standrädern wird Grundlagenausdauer, Kraft-Ausdauer und Intervalltraining pulsfrequenzgesteuert trainiert.

Dance Fit
Ganzheitliches Tanzworkout zu verschiedenen Rhythmen, einfach zu erlernen und somit auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

Dance Factory

Kreativer Kindertanz (ab 6 -8 Jahre):
Hier werden die Kinder nach dem Prinzip der Iwanson Schule München spielerisch an die verschiedenen Tanzformen herangeführt

Kindertanz (6 -10Jahre):
Heranführen an Grundlagen des Jazz Dance, Erlernen von Choreographien, z.b. Videoclip und Partytanz

Move & dance 1 (ab 11 Jahre):
Grundlagentraining Jazz Dance, Erlernen von Choreos wie Videoclip- und Showdance

Move & dance 2 (ab 14 Jahre):
Grundlagentraining Jazz Dance, Exercise, bunter Mix aus Jazz-Showdance und Funkyjazz

Move & dance 3 (ab 16 Jahre): s.o.

Showdance (Erwachsene): Jazz - Dance mit Schwerpunkt Showdance, Exercise, Workout, Stretching

Hip Hop:
Hier werdet ihr fit für die Hip Hop Welt gemacht, lernt coole Moves und Choreos - einfach abtanzen und Spaß haben!

Ballett (Lehrerin: Lara Lioi)

Kinderballett A/B: 5 - 7Jahre
Ballett 1: A/B :8 - 10 Jahre
Ballett 2: 11 - 14 Jahre
Ballett 3: 15 - 18 Jahre
Ballett 4 : ab 19 Jahre

Öffnungszeiten:

Montag + Freitag:
07:00 - 22:00 Uhr
Dienstag + Donnerstag:
09:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch:
07:00 - 12:30 Uhr
+ 15:00 - 22:00 Uhr

Samstag:
14:00 - 19:00 Uhr
Sonntag:
10:00 - 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Dich!

SPORT Point Lachendorf

Flottkamp 6
29331 Lachendorf
Telefon: 05145 28282
www.sportpoint-lachendorf.de

Kursplan

Stand Juni 2021