

▶▶▶ Achtsamkeit

bedeutet, die vollständige Aufmerksamkeit in vorurteilsfrei und akzeptierender Weise auf die Erfahrungen zu richten, die im gegenwärtigen Moment geschehen und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. In diesem Kurs erlernen sie wirksame Techniken, um mehr Achtsamkeit in ihr Leben zu bringen, was wiederum positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat.

▶▶▶ AT (Autogenes Training)

ist ein Training für von innen heraus selbst erzeugte Entspannung, um Stress zu reduzieren. Es stellt eine äußerst wirkungsvolle Methode zur Gesundheitsprophylaxe sowie zur Gesundwerdung dar.

▶▶▶ BGM – \$20 Präventionskurs

Ausschließlich für Mitarbeiter von BGM-Partnerfirmen. Kursinhalte variieren.

▶▶▶ Body Workout

Schwerpunkt dieser Kurseinheiten liegt in der Kräftigung der gesamten Muskulatur durch Körpergewichtsübungen und den Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte.

▶▶▶ BoxCycling

Indoorcycling (Radfahren auf einem stationären Bike) gehört bereits seit 20 Jahren zu den populärsten Sportarten in Fitnessstudios. Hierbei können sowohl Trainingsanfänger als auch Fortgeschrittene gemeinsam trainieren. Das Training ist individuell, sehr gut kontrollierbar und unsere Instructoren führen mit motivierender Musik durch die unterschiedlichen Stundenprofile. Falls vorhanden ist eine Pulsuhr empfehlenswert.

▶▶▶ Cardioboxen

ist ein Herzkreislauftraining mit Boxelementen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einem hochmotivierenden Konditionstraining.

▶▶▶ deepWORK™

ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Yin und Yang vereinigen Geist und Körper im Funktionellen Training.

▶▶▶ Faszientraining

Das besondere Training hat das Ziel der Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation. Es werden Übungen zum Lösen von Muskelverspannungen, zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Zusammenspiels der kinetischen Muskelketten durchgeführt. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training in sämtlichen Sportarten.

▶▶▶ Functional Cross Fitness

Dieser Kurs vereint Beweglichkeitstraining mit wenigen, dafür hochintensiven funktionellen Bewegungen. Im Fokus liegt die Stärkung der Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit. Jede Trainingseinheit bietet einen neuen Trainingsreiz - Langeweile ausgeschlossen!

▶▶▶ HIT strength

Für fortgeschrittene Teilnehmer gedacht, die sich ohne Choreographie auspowern wollen! Der Inhalt besteht aus Einheiten mit Kurz- und Langhanteln sowie Cardiotraining. HIT strength ist ein intensives Muskelaufbautraining mit hohen Gewichten.

▶▶▶ Jumping®

ist ein hochdynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Die grundlegenden Aerobic-Schritte sind auf dem federnden Untergrund gelenkschonender als auf festem Untergrund. Jumping stimuliert auch die Tiefenmuskulatur, die sonst nur schwer zu trainieren ist. Und das Beste: Jumping ist wie eine große Party, die einfach Spaß macht und Unmengen an Glückshormonen freisetzt!

▶▶▶ LH-Workout

Ein effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel, welches Kraft und Kraftausdauer mit motivierender Musik kombiniert.

▶▶▶ Meditation

wird als Entspannungsmethode, zur Stressbewältigung und zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditations- und Atemtechniken kennen.

▶▶▶ MegaBox

Kombiniert das Ausdauer- und Krafttraining innerhalb eines Kurses. Trainiert wird sowohl an unseren BoxCycling-Rädern als auch an Keiser-Kraftgeräten mit anschließenden Beweglichkeits- und gymnastischen Kräftigungsübungen.

▶▶▶ Pilates

Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt, den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie dabei die richtige Ausrichtung und Balance zu finden. Der Schwerpunkt des Trainings liegt im so genannten „Powerhouse“, damit sind die Bauch- und Rückenmuskeln gemeint.

▶▶▶ Rückenfit

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der rückenstützenden Muskulatur. Dazu nehmen wir Zusatzgeräte wie Therabänder, Hanteln, Staby usw.

▶▶▶ Step / Tone

Diese Stunde ist eine gesunde Mischung aus Herzkreislauftraining (Kondition) und Kräftigungstraining auf dem Step. In der Step-Stunde werden die Grundschriffe vermittelt, die dann mit verschiedenen Choreographien ausgebaut werden.

▶▶▶ Strong by Zumba®

Nein, es ist kein Tanzkurs! Es handelt sich um ein hochintensives Training, das musikalisch begleitet wird, sodass du es bis zur letzten Wiederholung und vielleicht noch etwas weiter schaffst! Dieses Intervalltraining besteht aus Bewegungen, bei denen nur dein eigenes Körpergewicht zum Einsatz kommt.

▶▶▶ Yoga

Yoga bedeutet, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ashtanga Yoga ist ein kraftvoller und dynamischer Yogastil, durch den Kondition, Kraft und Dehnung im hohen Maße trainiert und die Körpermitte gestärkt wird.

▶▶▶ Zumba®

Dieses Workout kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“.

Kursplan

gültig ab 15. April 2019



Kursplan

gültig ab 15. April 2019

HAMELNER
SPORT
BOX



Move your body

Montag		
09:30 - 10:30 Uhr	⇄	LH-Workout
09:30 - 10:30 Uhr	⇄	MegaBox #
16:00 - 17:00 Uhr	⇄	BGM-§20 Prävention
16:30 - 17:30 Uhr	⇄	MegaBox #
17:00 - 18:00 Uhr	⇄	Rückenfit/Faszien #
18:00 - 19:00 Uhr	⇄	Body Workout
18:30 - 19:30 Uhr	⇄	BoxCycling #
19:00 - 20:00 Uhr	⇄	LH-Workout
20:00 - 21:00 Uhr	⇄⇄	Yoga
20:00 - 21:00 Uhr		Meditation / AT ▲

Dienstag		
08:30 - 09:15 Uhr	⇄	Kurse gem. Aushang▲
08:30 - 09:30 Uhr	⇄	MegaBox #
09:30 - 10:30 Uhr	⇄	MegaBox #
09:30 - 10:30 Uhr	⇄	Body Workout
17:00 - 18:00 Uhr	⇄	Deepwork
18:00 - 19:00 Uhr	⇄⇄	HIT strength
19:15 - 20:00 Uhr	⇄	Functional Cross Fitness
19:00 - 20:00 Uhr	⇄	Jumping / Bauch #

Mittwoch		
08:30 - 09:30 Uhr	⇄	Step
08:30 - 09:45 Uhr		Walking ▲
09:30 - 10:30 Uhr	⇄	Deepwork
17:00 - 18:00 Uhr	⇄	MegaBox #
17:00 - 18:00 Uhr	⇄	Yoga
18:00 - 18:45 Uhr	⇄	Pilates
18:00 - 19:00 Uhr	⇄	LH-Workout
19:00 - 20:00 Uhr	⇄⇄	BoxCycling #
19:00 - 20:00 Uhr	⇄⇄	Zumba
19.30 - 20.30 Uhr	⇄	§20 Präventionskurs gem. Aushang
19.30 - 20:45 Uhr		Achtsamkeit / ZENbo® ▲

Donnerstag		
07:30 - 08:30 Uhr	⇄	BGM-§20 Prävention #
08:30 - 09:30 Uhr	⇄	MegaBox #
09:30 - 10:30 Uhr	⇄	Zumba
12:00 - 13:00 Uhr		Aqua Gym (Südbad) ▲
17:00 - 18:00 Uhr	⇄	Strong by Zumba
18:00 - 19:00 Uhr	⇄	Body Workout
19:00 - 20:00 Uhr	⇄⇄	BoxCycling #
19:00 - 20:00 Uhr	⇄	Cardioboxen
19:00 - 20:00 Uhr	⇄⇄	LH-Workout

Freitag		
09:00 - 10:00 Uhr	⇄	Strong by Zumba
09:30 - 10:30 Uhr	⇄	MegaBox #
10:00 - 11:00 Uhr	⇄	Yoga
11:00 - 12:00 Uhr	⇄	Rückenfit #
17:00 - 18:00 Uhr	⇄	Body Workout

Samstag		
10:00 - 11:00 Uhr	⇄	Deepwork
11:00 - 12:00 Uhr	⇄	Zumba
14:00 - 15:00 Uhr	⇄	Rückenfit #

Sonntag		
11:00 - 12:00 Uhr	⇄	wechselnde Kurse

⇄ Einsteiger & Fortgeschrittene
⇄⇄ Fortgeschrittene

Online-Buchung erforderlich
▲ Anmeldung an der Info-Tafel

- Gym 1
- Gym 2
- BoxCycling Raum
- Physiotherapie-Praxis
- Outdoor



Erreiche Deine Trainingsziele
schneller mit #eGym

eGym
Trainingszirkel
und Fitness App

HAMELNER
SPORT
BOX



Move your body

**Betreuung im
Kinderparadies**

MO - FR 09:00 - 12:00 Uhr
MO - DO 16:45 - 19:15 Uhr
SA 09:45 - 12:15 Uhr

Öffnungszeiten

MO - DO 07:00 - 22:30 Uhr
FR 07:00 - 22:00 Uhr
SA + SO 09:00 - 18:00 Uhr

Hamelner Sportbox
Kuhlmannstraße 7A -HefeHof-
31785 Hameln
Tel.: 05151/5726-0
info@sport-box.de
www.sport-box.de