

KURSERLÄUTERUNGEN

FLÄCHE

Kraft-Zirkel Krafttraining ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Es wirkt gegen Osteoporose, stärkt das Gewebe, unterstützt die Rückbildung nach der Schwangerschaft und macht schlank. In der Kleingruppe führen wir Euch in das effektive Training ein.

Powerplate Durch das Training auf der Vibrationsplatte wird die Tiefenmuskulatur des Körpers gestärkt, die sich mit normalem Training nur schwer aktivieren lässt, da sie nicht bewusst angesteuert werden kann. Sie ist maßgeblich für die Stabilisierung verantwortlich, s.d. das Training neben einem hohen Kalorienverbrauch v.a. auch die Körperhaltung verbessert.

YOGARAUM

YOGA in einem Alltag voller Hektik und Stress wird Yoga zur wohltuenden Kraftquelle. Neben Körperübungen sind Meditation, Mantras und Atemübungen Teil der Kurse. Wir bieten Kurse verschiedener Yogarichtungen:

Hatha der im Westen beliebteste Yoga-Stil besteht aus den 3 Säulen Körper, Atem und Meditation. Die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) soll Flexibilität und Geduld fördern sowie allgemein zu einem verstärkten Bewusstsein über den eigenen Körper verhelfen.

Iyengar über 200 Asanas und 14 Atemübungen kommen hier zum Einsatz. Sowohl stehende wie auch streckende, entspannende oder drehende Asanas gehören dazu. Bei der Ausübung der Asanas kommt es v.a. auf die präzise Ausführung der einzelnen Posen an. Allein dadurch entsteht ein entspannender Effekt.

Sivananda der ganzheitliche Yogastil vereint verschiedene Yogalehren. Im Gegensatz zu vielen modernen Yogaformen bestehen Sivananda-Yogastunden neben Asanas daher immer aus Meditation, Mantras, Atemübungen und einer besonders gründlichen Schlussentspannung.

Yin Yoga durch verschiedene Asanas und Atemübungen und die Konzentration auf die präzise Ausübung derselben entsteht ein entspannender Effekt.

Einstiger-Yoga Katrin führt euch in die Welt des Yoga ein. Einfache Stellungen und sanfte Bewegungen überfordern Anfänger nicht. Sei achtsam und gehe nicht weiter als deine individuelle Kraft, Kondition und Dehnung es zulassen.

Herzlich Willkommen

Schön, dass Du Dich für unser Kursprogramm entschieden hast. Um deinen Trainingsaufenthalt im Kurs so angenehm und reibungslos wie möglich zu gestalten, möchten wir Dich bitten, folgende Punkte einzuhalten:

- Unsere Kurse beginnen mit einer Aufwärmphase und starten pünktlich. Verspätete Teilnehmerinnen können leider nicht mehr am Kurs teilnehmen.
- Denke bitte an saubere Sportschuhe, die nur für das Studio benutzt werden.
- Trinken ist wichtig: Bitte nutze unsere LifeFit-Flaschen, Glasflaschen sind aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.
- Aus hygienischen Gründen ist es erforderlich, dass Du ein **ausreichend großes Handtuch (Sauna- oder Duschtuch)** mitbringst, um verlässlich alle Bereiche abzudecken, mit denen Du während des Trainings in Berührung kommen kannst.
- In vielen Kursen benötigen wir Equipment, wie Hanteln, Bodysteps, Bänder, etc. Jede Kursteilnehmerin räumt das von ihr genutzte Equipment selbst an den vorgesehenen Platz zurück und **desinfiziert das Equipment mit einem eigenen Microfasertuch** (bitte vor jedem Besuch frisch waschen/erneuern).
- Zu deiner eigenen Sicherheit bitten wir Dich, während des Trainings auf Kaugummi oder Bonbons zu verzichten. Es besteht Erstickungsgefahr.

Hinweis: Im Balance gibt es keine Duschen. Es besteht aber die Möglichkeit im Sportpark (direkt gegenüber) zu duschen.

Für deine Unterstützung bedankt sich das gesamte Team und wünscht Dir viel Spaß bei deinem Kurs.

Solltest Du Fragen, Anregungen oder Wünsche zu unserem Programm haben, sind wir gerne für Dich da.

Ricarda Struwe
Studioleitung



Hier findest Du uns:

Kurt-Schumacher-Str. 275/
Ecke Schöttmanshof
46539 Dinslaken - Hiesfeld
Telefon: 02064/47 67 91

eMail: balance@lifeit-fitness.de

www.lifeit-balance.de

Öffnungszeiten:

Mo - Do	09.00 - 13.00 Uhr
	16.00 - 20.30 Uhr
Freitag	09.00 - 13.00 Uhr
	15.00 - 19.00 Uhr
Sa	09.00 - 13.00 Uhr
So	09.30 - 13.30 Uhr
Feiertage	nach Aushang

Weitere Infos auch in unserer App:

LifeFit
App



Folge uns auch auf Suchbegriff:
Lifefit_Dinslaken

Kursplan

LIFEFIT BALANCE
SCHÖTTMANNSHOF 1

Ab April 2025



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
Großer Raum		09.30 - 10.25 Starker Rücken (Karin)		9.30 -10.25 BOP (Sonja)			GROSSER RAUM
		10.30 - 11.15 Pilates (Karin)		10.30 -11.25 Starker Rücken (Sonja)	10.00 -10.55 Pilates (Rike/Nina)	10.30 - 11.25 Pilates/Starker Rücken	Body Workout Unser Ganzkörper-training für eine gesunde und kräftige Muskulatur.
		11.15 - 12.00 Reha	11.30 - 12.15 Reha	11.30 - 12.15 Reha			BOP Der Klassiker! Funktionelles Training zur Kräftigung der Bauch-,Oberschenkel-, Rumpf- und Po-Muskulatur.
	18.00 - 18.55 Rücken Fit (Sonja)	17.30 - 18.25 Pilates (Ricarda)	16.30 - 17.15 Reha	17.30 - 18.25 Rücken Fit (Claudia)			Starker Rücken Hier wird Deine gesamte Rücken- und Bauchmuskultur dreidimensional gekräftigt und gedehnt. Optimal zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
	19.00 - 19.55 Body Workout (Sonja)	19.00 - 19.45 Reha	17.30 - 18.25 Pilates (Claudia)	18.30 - 19.15 Faszien/Mobility (Claudia)			Pilates Systematisches Ganzkörper-training zur Kräftigung der Muskulatur, v.a. von Beckenboden, Bauch,Rücken.
			18.30 - 19.25 Full Body (Claudia)	19.20 - 20.15 Pilates (Nina)			Reha -Sport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf den Menschen ein, mit Rücksicht auf den körperl. Allgemeinzustand ganz normale Bewegungsabläufe wieder neu einzuüben (mit ärztl. Verordnung)
Yoga	9.30 - 11.00 Hatha-Yoga (Marie)	17.00 - 18.30 Iyengar Yoga (Beate)	16.30 - 18.00 Einsteiger-Yoga (Katrin)				Jeder erste Sonntag im Monat
	18.00 - 19.30 Hatha-Yoga (Marie)	18.45 - 20.15 Power-Yoga (Katrin)	18.35 - 20.05 Iyengar Yoga (Beate)	18.00 - 19.30 Vinyasa Yoga (Katrin)	17.00 - 18.15 Yin-Yoga (Aileen)		10.30 - 12.00 Yin-Yoga (Aileen)
							Jeder 4. Sonntag im Monat
							10.30 - 12.00 Iyengar Yoga (Aileen)
	9.15 - 10.00	09.15 - 10.00	9.15 - 10.00	11.00 - 11.45	9.15 - 10.00	9.30 - 10.15	9.30 - 10.15
	10.15 - 11.00	11.00 - 11.45	10.15 - 11.00	12.05 - 12.50	11.00 - 11.45	10.30 - 11.15	10.30 - 11.15
Reformer-Pilates	17.00 - 17.45	12.00 - 12.45	11.15 - 12.00	16.30 - 17.15	15.00 - 15.45	11.30 - 12.15	11.30 - 12.15
	18.00 - 18.45	16.15 - 17.00	16.30 - 17.15	17.30 - 18.15	16.00 - 16.45		
	19.00 - 19.45	18.30 - 19.15	17.30 - 18.15	18.30 - 19.15	17.00 - 17.45		
		19.20 - 20.05	18.30 - 19.16		18.00 - 18.45		
Barre	10.15 - 11.00 Barre Fitness (Ricarda)	10.15 - 11.00 Barre-Fitness (Ricarda)	10.15 - 11.00 Barre-Fitness (Sarah)	10.15 - 11.00 Barre-Fitness (Ricarda)			REFORMER-PILATES
				15.00 - 15.45 Barre-Fitness (Ricarda)			Das Pilates-Training am Reformer bietet mehr als Matten-Pilates. Das Training ermöglicht vielfältigere und intensivere Bewegungen, trainert den Bewegungs-umfang, nicht nur den Muskelaufbau, stärkt und formt den Körper und fördert eine aufrechte Körperhaltung!
				16.00 - 16.45 Barre-Fitness (Aileen)			
Fläche	09.30 - 10.30 Kraft-Zirkel		09.30 - 10.30 Kraft-Zirkel			10.30 - 11.30 Kraft-Zirkel	KRAFT-ZIRKEL
	10.30 - 11.00 Powerplate		10.30 - 11.00 Powerplate			11.30 - 12.00 Powerplate	
	18.00 - 19.00 Kraftzirkel	18.00 - 19.00 Kraftzirkel	18.00 - 18.30 Powerplate				
	19.00 - 19.30 Powerplate	19.00 - 20.00 Kraftzirkel	19.00 - 19.30 Powerplate	18.30 - 19.30 Kraftzirkel			