

Power Yoga

Dynamische Bewegungsabläufe und kontrollierte Atemtechnik fördern Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und die innere Ruhe.

Yoga Starter+Refresher, 1+10 Stunden

Ausprobieren, kennenlernen, vertiefen - erfahre alles Grundlegende: Was ist Yoga? Wie wirkt es? Wie übt man richtig? Zu jedem Beginn eines Quartals starten neue Einsteigerkurse. Die erste Stunde kann als Schnupperstunde genutzt werden. 55,-€ für Mitglieder, 150,-€ für Gäste.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Reha-Wirbelsäule

Gezieltes Training für eine aktive aufrechte Haltung mit einer Vielzahl gymnastischer Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Beugt Rücken- und Haltungsschmerzen vor.

Bodystyling

Gezielte Übungen zur Formung, Straffung und Kräftigung des Körpers ausgerichtet auf die „Problemzonen“ und eine „gesunde Haltung“.

Lift

Langhanteltraining mit energiegeladener Musik zur Stärkung der Hauptmuskelgruppen. Für jeden geeignet, denn durch individuelle Gewichtswahl können unterschiedliche Trainingsbelastungen und -akzente gesetzt werden.

TRX

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems.

Boxzirkel

Ein komplettes Workout für den ganzen Körper: Stressabbau, fördert Disziplin, Respekt und das eigene Selbstvertrauen. 3 Minuten Kampf, 1 Minute Pause. Dann weiter zur nächsten Station.

Zumba

Heiße lateinamerikanische Rhythmen aus Salsa, Merengue, Calypso werden gepaart mit Aerobic-elementen zu einem tollen Intervalltraining mit leicht erlernbaren Schrittfolgen. Für jeden geeignet!

Tabata

Effektive Ganzkörperworkouts für alle, die's eilig haben: Tabata lebt von intensiven 4-Minuten-Intervallen, top für Figur & Fitness.

Deep Work

Ein extrem effektives, anstrengendes, funktionales Training. Angesprochen werden die tiefliegenden Muskeln, die bei diesem Workout so richtig arbeiten müssen. Eine Stunde Deep Work ist in sieben verschiedene Phasen unterteilt. Am Ende der Stunde ist man zwar vollkommen fertig, aber trotzdem energiegeladener.

Bauch kompakt

Bauch, Bauch und nochmal Bauch. 30 Minuten intensives und regelmäßiges Training der Rumpfmuskulatur haben nicht selten zum „Waschbrett“ geführt. Mit Anmeldung!

BBP

Bauch-Beine-Po - und alles perfekt in Form gebracht in nur einem Kurs.



Für Präventiv- und Rehasport:
Von Krankenkassen anerkannt, von Ärzten empfohlen.



Wir sind Hansefitpartner.

Bahama-Sports - Heimat des BSC e.V.

Fitness- und Gesundheitskurse • Krafttraining
Squash • Badminton • Sauna
Reha-Sport • BGF • BGM
Sportsbar • Biergarten • kostenlose Parkplätze

OLDENBURG-Nadorst

Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg, 0441-9338070

Vereinbare Deinen persönlichen Termin:
info@bahama-sports.de • Telefon: 0441-9338070

www.bahama-sports.de



KURS trifft PLANER

Oldenburg

Gültig ab
15.10.2018

Montag

Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 2	
9												
10	TRX 09:30 - 10:15 E/A		Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A			Bodystyling 09:30 - 10:15 E		Pilates 09:30 - 10:30 E/A		Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A		
11		Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A		Pilates 10:30 - 11:30 E/A		Reha Hockergymnastik 10:30 - 11:15 E/A		Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A		Power Yoga 10:30 - 11:30 E/A/F		Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A
12		Reha Hockergymnastik 11:30 - 12:15 E/A				Reha Wirbelsäule 11:30 - 12:15 E/A						Lift 11:30 - 12:30 E/A
13												
14											TRX 14:00 - 14:45 E/A	
16												
17	Tabata 17:15 - 18:00 Uhr A	Yoga-Starter+ Refresher 17:00 - 18:00 A/K		Power Yoga 17:00 - 18:00 A/F		TRX 17:30 - 18:15 A	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A			Reha Wirbelsäule 17:00 - 17:45 E/A		
18	TRX 18:15 - 19:00 A	Pilates 18:00 - 19:00 A		Bauch kompakt 18:00 - 18:30			NEU Wirbelsäule 18:30 - 19:30 A	Deep Work 18:00 - 19:00			Lift 18:00 - 19:00 E/A	
19	Boxzirkel 19:00 - 20:00 A	Reha Wirbelsäule 19:00 - 19:45 A		Lift 18:30 - 19:30 A		Zumba 18:30 - 19:30		Pilates 19:00 - 20:00 A		Lift 19:00 - 20:00 A		
20		Zumba 20:00 - 21:00 E		Reha Wirbelsäule 20:00 - 20:45 E/A		BBP 19:30 - 20:30						
21						Reha Wirbelsäule 20:30 - 21:15 E/A						

A: Mit Anmeldung
F: Für Fortgeschrittene
E: liegt in der Eco-Zeit
K: Geschlossener Kurs

Oldenburg