

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.

Ashtanga Yoga

Ein dynamischer, kraftvoller Yogastil, der gleichermaßen Flexibilität, Kraft, Kondition und Konzentration schult. Charakteristisch ist die feste Abfolge von Positionen, die mit der tiefen Ujjayi-Atmung zu einem dynamischen Bewegungsfluss verbunden werden.

Medical Yoga in Kleingruppen

Energie tanken, körperliche Beschwerden lindern und verhindern.

Hochqualifiziertes Angebot der Praxis Viasana unter therapeutischer Leitung von Nadja Gawrych. 10er-Karten für 200 €, BSC-Mitglieder 160 €.

Bauch kompakt

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

Reha-Wirbelsäule

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

Rundum fit

Der Kurs hat wechselnde Inhalte mit Kräftigungsübungen für alle Körperteile. Viel Dampf.

TRX / kompakt

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems.

45 weitere Kurse findest Du im Bahama-Sports Nahne!
Unter anderem warten Kurse wie Biking, Zumba, Boxzirkel und Pilates auf Dich!



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

Hansefit



Wir sind Hansefitpartner.

Bahama-Sports Heimat des BSC e.V.

OSNABRÜCK-Lüstringen

Fitness- und Gesundheitskurse • Krafttraining
Squash • Tennis • Badminton
Reha-Sport • Physiotherapie • BGF • BGM
Sauna • Solarium • Salzlounge und Salztherapie
Sportsbar • Biergarten • kostenlose Parkplätze
Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück, 0541-389966
info@bahama-sports.de | www.bahama-sports.de

Vereinbare Deinen persönlichen Termin!

Damensauna: Jeden Dienstag von 8-15 Uhr!



KURS trifft PLANER

Lüstringen

**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				
8	Reha Wirbelsäule 8:15 - 9:00 E/A		Reha Wirbelsäule 8:15 - 9:00 E/A		Reha Wirbelsäule 8:30 - 9:15 E/A		Reha Wirbelsäule 8:15 - 9:00 E/A		Reha Wirbelsäule 8:15 - 9:00 E/A					
9	Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00 E/A		Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00 E/A		Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00 E/A		Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00 E/A		Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00 E/A		Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A			
10	Reha Wirbelsäule 10:15 - 11:00 E/A				Medical Yoga 10:00 - 11:00 A/K/Z		TRX E/A 10:30 - 11:15		Power Yoga 10:00 - 11:00 E/A/F		Bauch kompakt 10:30 - 11:00	Reha Wirbelsäule 10:15 - 11:00 E/A		
11									Yoga-Starter+ Refresher 11:00 - 12:00 A			Reha Wirbelsäule 11:15 - 12:00 E/A		
12														
13														
16														
17	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A		Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A		Medical Yoga 16:30 - 17:30 A/K/Z	Ashtanga Yoga 17:00 - 18:00 A		Medical Yoga 16:15 - 17:15 A/K/Z	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A					
18	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A				TRX 17:30 - 18:15 A		Power Yoga 17:30 - 18:30 A/F						
19		Bauch kompakt 19:30 - 20:00	Power Yoga 18:30 - 19:30 A/F		Rundum fit 18:30 - 19:15 A	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A		Power Yoga 18:30 - 19:30 A/F	Yoga-Starter+ Refresher 18:30 - 19:30 A/K					
20	Power Yoga 19:30 - 20:30 A/F		Power Yoga 19:30 - 20:30 A/F			Bauch kompakt 19:30 - 20:00								
21	Power Yoga 20:30 - 21:30 E/A/F													

Kurse online buchbar!
Einfach unter bahama-sports.de einloggen.

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

Lüstringen