

## 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? Jedes Quartal starten neue Einsteigerkurse. Die erste Stunde kann als Schnupperstunde genutzt werden. 55,-€ für Mitglieder, 150,-€ für Gäste

## Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

## Stretch kompakt

Entspannen, dehnen, Beweglichkeit steigern. Sinnvoll für Jeden und alle Altersstufen.

## Boxzirkel

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.

## free-athletics

Intensive und hocheffektive Form des Bodyweight-Trainings. Ein Kraftworkout voller Power.

## Zumba

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

## Fatburner

Ein Ganzkörper-Workout mit Aerobic-Choreographien und Elementen aus dem Bauch-Beine-Po-Training.

## 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.

## Reha-Wirbelsäule

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

## Biking Starter

Du erlernst verschiedene Fahrtechniken in dosierter Fahrweise, wie man das Bike einstellt und effektiv für sich nutzt. Jeden ersten Montag im Monat.

## Biking

In der Gruppe und von lauten Beats begleitet, erlebst Du ein Konditionstraining, um sowohl gelenkschonend das

Herz-Kreislauf-System als auch Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur zu stärken.

## Step I+II

Ausdauer- und Koordinationstraining mit dem Stepbrett.  
I: Moderates Ausdauertraining, leichte Choreo.  
II: komplexe Choreo, hohe Anforderung an Kondition und Koordination.

**39 weitere Kurse findest Du im Bahama-Sports Lüstringen!**  
Unter anderem warten Kurse wie Bauch kompakt und Rundum fit auf Dich!



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

Hansefit



Wir sind Hansefitpartner.

**Bahama-Sports Heimat des BSC e.V.**

## OSNABRÜCK-Nahne

Fitness- und Gesundheitskurse • Krafttraining  
Squash • Reha-Sport • Physiotherapie • BGF • BGM  
Sauna • Solarium • Salzlounge und Salztherapie  
Sportsbar • kostenlose Parkplätze

Im Nahner Feld 1, 49082 Osnabrück, 0541-55665  
info@bahama-sports.de | www.bahama-sports.de

**Vereinbare Deinen persönlichen Termin!**

**Damensauna: Jeden 1. Mittwoch von 9-19 Uhr!**



# KURS trifft PLANER

## Nahne

**Gültig ab  
15.10.2018**

