

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. Kosten für Medical Yoga-Abo je Quartal 190 €, BSC-Mitglieder 150 €.

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		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		Power Yoga 17:30 - 18:15 A				
19		Bauch kompakt 19:30 - 20:00			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		Power Yoga 19:30 - 20:30 A/F					
21	Power Yoga 20:30 - 21:30 E/A/F												

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

Lüstringen