

Athletic Training

Verbessere Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit und Koordination durch diese Kombination aus Functional-, Zirkel- und Intervalltraining!

Biking

Hier erlebst Du ein Konditionstraining, das sowohl gelenkschonend das Herz-Kreislauf-System als auch Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur stärkt.

Bodystyling

Gezielte Übungen zur Formung, Straffung und Kräftigung des Körpers.

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.

Dance Kids (bis 13 Jahre)

Variationen von Zumba und verschiedenen Tanzstilen zu toller Musik.

Fatburner

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

free-athletics

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

Lift

Langhanteltraining mit energiegeladener Musik zur Stärkung der Hauptmuskulgruppen. Durch individuelle Gewichtswahl können unterschiedliche Trainingsakzente gesetzt werden.

Pilates

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

Power Yoga

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

Reha-Wirbelsäule

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

Step I+II

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

Stretch kompakt

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

TRX

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems.

WSG U25

Speziell auf die Bedürfnisse junger Menschen abgestimmter Rehasport.

Zumba

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

Zumba Basic

Einsteigerkurs für Zumba-Neulinge.

42 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 Premiumpartner.

Bahama-Sports Heimat des BSC e.V.

OSNABRÜCK-Nahne

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

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

Wir sind auch bei  

Kursplan Nahne



Gültig ab 20.11.2019

www.bahama-sports.de

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 7:30 - 8:15 E/A						
9	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A			Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00 E/A	Fatburner 09:30 - 10:30 E	Pilates 9:30 - 10:30 E/A	Step II 9:30 - 10:30 E/F		Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A				
10	Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A		Lift 9:30 - 10:30 E						Stretch kompakt 10:15 - 10:45				
11						Pilates 10:30 - 11:30 E/A					Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A NEU	Lift 10:45 - 11:45 E	
12	<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>REHA-SPORT Kurse gemäß §44, SGB IX</p> <hr style="border-top: 1px dashed white;"/> <p>Für alle Mitglieder buchbar!</p> </div>				<div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Kurse online buchbar!</p> <hr style="border-top: 1px dashed white;"/> <p>Einfach unter bahama-sports.de einloggen.</p> </div>								
13												Zumba 13:00 - 14:00 E	
16	Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15 E/A				Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15 E/A		Reha WSG U25 16:30 - 17:15 E/A NEU	Dance Kids 16:30 - 17:30 A NEU	Bodystyling 16:30 - 17:30 E				
17	Bodystyling 17:30 - 18:30		Power Yoga 16:30 - 17:30 E/A/V	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A	Biking 17:30 - 18:30 A	Bodystyling 17:30 - 18:30	TRX 17:30 - 18:15 A	Lift 17:30 - 18:30	Boxzirkel 17:30 - 18:30 A	Lift 17:30 - 18:30 E	Pilates 17:00 - 18:00 E/A NEU		
18		Biking 18:00 - 19:00 A		Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A							Reha Wirbelsäule 18:00 - 18:45 E/A NEU		
19	Zumba 18:30 - 19:30		Step I 18:30 - 19:30		Power Yoga 18:30 - 19:30 A/V	Biking 18:30 - 19:30 A	Step II 18:30 - 19:30 F	Biking 18:30 - 19:30 A				Biking 19:00 - 20:00 E/A	
20	free-athletics 19:30 - 20:15 A		Lift 19:30 - 20:30	Boxzirkel 19:30 - 20:30 A	Yoga-Starter+ Refresher 19:30 - 20:30 A/K	Athletic Training 19:30 - 20:15 A NEU	Reha Wirbelsäule 19:30 - 20:15 A	Zumba Basic 19:30 - 20:30 NEU					
21													

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

Nahne