

### AfterWork Yoga

Fit und entspannt in den Feierabend: Wir lockern und dehnen die Muskulatur und lösen Verspannungen im Hals- und Nackenbereich und dem Rücken. Perfekt, um den Stress des Tages abzubauen und gestärkt in den Feierabend zu gehen!

### 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.

### 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.

### free-athletics

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

### Lift

Langhanteltraining mit energiegeladener Musik zur Stärkung der Hauptmuskelgruppen. Durch die Möglichkeit zur individuellen Gewichtung für jeden geeignet.

### Meditation

Es werden verschiedene Übungen erlernt, mit deren Hilfe Körper und Geist entspannen und die Konzentration auf die Atmung gelenkt wird. Zur Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch des 3-teiligen Einsteigerkurses Voraussetzung.

### Pilates

Pilates ist ein 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.

### Tabata

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

### TRX

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems.

### WSG U25

Speziell auf die Bedürfnisse junger Menschen abgestimmter Rehasport.

### Yoga Starter+Refresher, 1+10 Stunden

Ausprobieren, kennenlernen, vertiefen - erfahre alles Grundlegende über Yoga. Zu jedem Beginn eines Quartals starten neue Einsteigerkurse. Die erste Stunde kann als Schnupperstunde genutzt werden. 55,-€ für Mitglieder, 150,-€ für Gäste.



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



**HANSEFIT** Premiumpartner.

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

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

**OLDENBURG-Nadorst**

Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg, 0441-9338070  
info@bahama-sports.de | www.bahama-sports.de

Wir sind auch bei  

# Kursplan Oldenburg



**Gültig ab 02.01.2020**

[www.bahama-sports.de](http://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	Kursraum 2		
9		BBP 09:30 - 10:15 E/A	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A		BBP 09:30 - 10:15 E/A		Pilates 09:30 - 10:30 E/A		Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15 E/A				
10	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/V		Reha Wirbelsäule 10:30 - 11:15 E/A	
11	Reha Hockergymnastik 11:30 - 12:15 E/A				Reha Wirbelsäule 11:30 - 12:15 E/A							Lift 11:30 - 12:30 E/A	
12													
13			<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>REHA-SPORT</b> Kurse gemäß §44, SGB IX</p> <p>Für <b>alle</b> Mitglieder buchbar!</p> </div>				<div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Kurse online buchbar!</b></p> <p>Einfach unter <b>bahama-sports.de</b> einloggen.</p> </div>					free-athletics 13:00 - 14:00 E/A	
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	Reha WSG U25 17:30 - 18:15 A	Power Yoga 17:00 - 18:00 A/V	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								Lift 18:00 - 19:00 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	AfterWork Yoga 19:00 - 20:00 A	Bauch kompakt 18:30 - 19:00					
20		Zumba 20:00 - 21:00 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">NEU</span>		Reha Wirbelsäule 20:00 - 20:45 E/A		Boxzirkel 19:30 - 20:30 A		Lift 19:00 - 20:00 A		Meditation 19:30 - 20:30 A/V			
21					Reha Wirbelsäule 20:30 - 21:15 E/A								

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

Oldenburg