

### After Work 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!

### 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.

### Bauch kompakt

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

### Medical Yoga in Kleingruppen

Energie tanken, körperliche Beschwerden lindern und verhindern. Hochqualifiziertes Angebot der Praxis Viasana unter therapeutischer Leitung von Nadja Gawrych. Die Kosten für ein Medical Yoga-Abo je Quartal liegen bei 190 €, für BSC-Mitglieder 150 €.

### 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.

### Rundum fit

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

### TRX / kompakt

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems, das vollen Einsatz fordert. Die nötige Körperspannung bei den Übungen spricht eine Vielzahl von Muskeln an.

### Yin Yoga

Beim Yin Yoga werden durch langes Halten der Übungen Muskulatur, Faszien, Sehnen und Bänder erreicht. Blockaden können gelöst und der Körper von alltäglichen Beschwerden befreit und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

### 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.

**50 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** Premiumpartner.

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

### OSNABRÜCK-Lüstringen

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

Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück, 0541-389966  
info@bahama-sports.de | www.bahama-sports.de

Wir sind auch bei  

# Kursplan Lüstringen



**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			
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/V		Bauch kompakt 10:30 - 11:00	Reha Wirbelsäule 10:15 - 11:00 E/A	
11			 <p><b>REHA-SPORT</b> Kurse gemäß §44, SGB IX  Für <b>alle</b> Mitglieder buchbar!</p>									Reha Wirbelsäule 11:15 - 12:00 E/A	
12													
13													
16			Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15 E/A	Medical Yoga 16:30 - 17:30 A/K/Z			Medical Yoga 16:15 - 17:15 A/K/Z				 <p><b>Kurse online buchbar!</b>  Einfach unter <a href="http://bahama-sports.de">bahama-sports.de</a> einloggen.</p>		
17	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A		Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A		Ashtanga Yoga 17:00 - 18:00 A		Power Yoga 17:30 - 18:30 A/V	Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15 A	Reha Wirbelsäule 17:00 - 17:45 E/A				
18	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A	Power Yoga 18:30 - 19:30 A/V		Rundum fit 18:30 - 19:15 A	Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15 A	Power Yoga 18:30 - 19:30 A/V	Yoga-Starter+ Refresher 18:30 - 19:30 A/K					
19		Bauch kompakt 19:30 - 20:00	Power Yoga 19:30 - 20:30 A/V		Yin Yoga 19:30 - 20:30 A/V	Bauch kompakt 19:30 - 20:00	After Work Yoga 19:30 - 20:30 A/V						
20	Power Yoga 19:30 - 20:30 A/V												
21	Power Yoga 20:30 - 21:30 A/V												

A: Mit Anmeldung  
E: liegt in der Eco-Zeit  
K: Geschlossener Kurs  
V: Voraussetzung: Besuch  
Einsteigerkurs  
Z: Zusatzbeitrag

Lüstringen