

Kursplan (Gültig ab 15.03.2012)



Raschplatz 6, 30161 Hannover, Tel. 388 98 96
 info@hannover-balance.de, www.hannover-balance.de

Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**
 Raum XL Raum L Raum XL Raum L Raum XL Raum L Raum XL Raum L Raum XL Raum L Raum XL Raum L Raum XL Raum L
 / effective / effective / effective

				09:45 - 10:45 Spinning				09:45 - 10:45 Spinning			11:00 - 12:00 Iron System Sofia	
10:00 - 11:00 Rücken med. Marion									12:00 - 13:00 Zumba Tim	12:30 - 13:30 Spinning		12:15 - 13:15 Spinning
									13:00 - 14:00 Bodystyling Tim		13:30 - 14:30 Tae Bo Malik	
17:00 - 18:00 Bodystyling Dani				17:00 - 18:00 Iron System Melanie					14:00 - 15:30 Hatha Yoga Mareike			
18:00 - 19:00 Fatburner Step Dani	18:15 - 19:15 Spinning	17:00 - 18:00 NEU Yogilates Luise		18:00 - 19:00 Step 2 Nuh		17:00 - 18:00 Zumba Alexander		17:00 - 18:00 Iron System Katha				
19:00 - 19:30 Washbrett Dani	19:00 - 20:00 Rücken med. Marion	18:00 - 19:00 Bodyshape Nuh	18:30 - 19:00 effective Engin	19:00 - 20:00 Bodytune intensive Nuh	19:00 - 20:00 Spinning	18:00 - 19:00 med. Wirbelsäulengym. Sinem	18:30 - 19:00 effective Christian	18:00 - 19:00 NEU Yogilates Luise	18:15 - 19:15 Spinning	Öffnungszeiten Montag bis Freitag: 09:30 - 24:00 Uhr Samstag: 09:30 - 22:00 Uhr Sonntag: 09:30 - 22:00 Uhr Sommeröffnungszeiten (01.07. - 31.08.) Montag bis Freitag: 09:30 - 23:00 Uhr Samstag: 09:30 - 21:00 Uhr Sonntag: 09:30 - 21:00 Uhr		
19:30 - 20:30 Iron System Dominique		19:00 - 20:00 Fatburner Step Nuh	19:00 - 20:30 Spinning	20:00 - 20:30 Washbrett Peter		19:00 - 20:00 Fatburner extreme Sinem	19:00 - 20:00 Spinning	19:00 - 20:00 Athletic Sports Sofia				
20:30 - 22:00 Hatha Yoga Mareike		20:00 - 21:00 Tae Bo Malik		20:30 - 21:30 Zumba Peter		20:00 - 21:30 Hatha Yoga Mareike		20:00 - 21:00 Zumba Alexander				



Athletic Sports

Athletic Sports, das neue Kursbild, „functional training“ dem vielseitigen Training von Topathleten nachempfunden. Du willst mehr physische & mentale Power, mehr Ausdauer, mehr Fett verbrennen? Dann bist Du hier richtig! Hol alles aus Dir raus & noch vielmehr! Train hard, burn fast, fight your weakness without excuses!

Bodystyling, Bodyshape und Bodytune intensive

Ganzkörpertraining zur Definition und Straffung des gesamten Körpers. Mit und ohne Hilfsmittel (Step, Kurzhanteln, Tubes, etc.) werden nach einem Warm-up nahezu alle Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Oberkörper und Arme mit intensiven Übungen trainiert. Der Abschluß einer Stunde ist ein ausgedehntes Stretching. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

effective®

Die schonendere Variante für ein ideales Kraft- und Ausdauer-Training bzw. ein Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten. Schonender, weil neun patentierte Fitnessgeräte mit einem hydraulischen Widerstandssystem – vergleichbar mit Widerstand im Wasser ein geniales Training in zwei Richtungen (z.B. Brust und Rücken) bzw. ein Training immer in der optimalen Kraftkurve und an der Leistungsgrenze ermöglichen. Ein gelenkschonendes Training ohne Verletzungsgefahr, ohne Muskelkater und mit geringstem Zeitaufwand. Für wirklich *jedes* Alter geeignet.

Fatburner Step and Step 2

Fatburner ist ein intensives Ausdauertraining mit dem Step. Als optimales Herz-Kreislauf-Training mit Step-Choreographien ist dieser Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet, die besonders viel Körperfett verbrennen möchten. Ergänzend könnten Kleinhanteln oder eine höhere Step-Einstellung zur Intensivierung des Trainings eingesetzt werden.

Fatburner extreme

Energiegeladener Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung von insbesondere Bauch, Beinen und Po.

Hatha Yoga

Sivananda Yoga ist ein ruhiger Stil des Hatha Yoga, Pranayama (Atemtechniken), Asanas (Körperstellungen) und Entspannungstechniken werden kombiniert und zielen auf ganzheitliche Ausgeglichenheit ab. Blockaden und Verspannungen können gelöst werden. Die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit werden geschult und verbessert.

IRON SYSTEM™ HOT IRON™ 1, HOT IRON™ 2, IRON BACK™ und IRON CROSS™

Das IRON SYSTEM™ ist ein einzigartiges Langhanteltrainingssystem für schnellen, aber vor allem auch lang anhaltenden Trainingserfolg.

Es formt wissenschaftlich gesichertes Know-How zu einem Trainingssystem, das seines Gleichen sucht. Das IRON SYSTEM™ wird ausschließlich von Fitnessanlagen angeboten, die sich in ganz besonderer Weise um die Bedürfnisse ihrer Mitglieder kümmern und darf nur von hoch qualifizierten Instruktor:innen unterrichtet werden, die eine spezielle und intensive Ausbildung mit abschließender Prüfung erfolgreich absolviert haben. Darüber hinaus nehmen diese Instruktor:innen an einer jährlichen Qualitätssicherung in Form einer Weiterbildung im IRON SYSTEM™ teil.

HOT IRON™ 1: Kraftausdauertraining - sehr einfach aufgebaut, so dass sich auch Einsteiger sehr gut zurecht finden

HOT IRON™ 2: Konditionell und koordinativ verändert sich die Belastung hier weiter so, dass noch einmal neue Trainingseffekte angeregt werden. Es werden noch mehr Kalorien verbrannt und die Straffung der Muskulatur erfolgt noch effektiver.

IRON CROSS™: Ein neuer Trainingsreiz für die beste Körperfettreduktion und die beste Muskelstraffung erfolgt in dieser Class.

medizinische Wirbelsäulengymnastik

Rückengymnastik ist der beste Weg, um einen dauerhaft gesunden Rücken zu behalten und Fehlhaltungen vorzubeugen. Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Rücken med. (Krankenkassen-Zertifizierung)

Rücken med. ist ein fachlich kompetent angeleitetes Training mit Krankenkassen-Zertifizierung zum Aufbau einer starken und gesunden Rückenmuskulatur. Obwohl der Rücken in diesem Kurs im Vordergrund steht, wird auch der gesamte Körper in das Training mit einbezogen. Der Kurs enthält ein Warm-up, den Muskelaufbau, die Beweglichkeitssteigerung sowie Entspannung. Hilfsmittel sind Pezziball, Hanteln, Gummimanschetten, etc.

SPINNING®

Das Original Programm exklusiv im balance auf 31 SPINNING®-Bikes der neuesten Generation. SPINNING® ist ein gruppenspezifisches Ausdauertraining auf speziellen Bikes. In verschiedenen Energiezonen wird jeweils Grundlagenausdauer-, Kraftausdauer oder Intervalltraining angeboten. Im balance geben ausschließlich zertifizierte Original SPINNING®-Instruktor:innen die Classes. Das balance ist Niedersachsens einziges Ausbildungsstudio. Für Einsteiger bieten sich Endurance, Interval AE (aerob) und Interval – Classes an. Die Termine der verschiedenen Classes sind auf dem separaten Rotationsplan / Spinning-Kursplan zu finden.

TAE BO®

Das Original von Billy Blanks! TAE BO® ist ein kraftvoller und energiegeladener Trainingsmix aus Kampfsport und Fitness für einen durchtrainierten Körper. Zu schneller Musik werden Tritte und Schläge kombiniert. Ein einzigartig effektives schweißtreibendes Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene zur Steigerung von Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit. In einer Stunde werden bis zu 900 Kalorien verbrannt! Hilfsmittel sind u.a. Pratzten, TAE BO®-Tubes.

Waschbrett

Das Intensiv-Training für Bauch und unteren Rücken.

NEU Yogilates

Eine Kombination aus Yoga und Pilates zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes. Für eine aufrechte Haltung und zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Verspannungen.

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. Das Workout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Für Zumba® muß man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.