

Rhythm & Dance

Dance Aerobic

Tänzerische Bewegungen werden mit Aerobic-Elementen verbunden und Choreographien erarbeitet.

Fatburner Bodyforming

Dosiertes Ausdauertraining mit einer Pulsintensität von 65 bis 75 Prozent um optimal Fett zu verbrennen.

Wirbelsäulengymnastik

Spezielles Training zur Kräftigung, Mobilisierung und Stabilisierung besonders der Rücken- und Rumpfmuskulatur - beugt Kreuzschmerzen und Nackenverspannungen vor.

Yoga

Eine Yogastunde besteht aus gezielten Körper- und Atemübungen, sowie Entspannung. Daraus resultiert eine höhere Belastbarkeit und Elastizität der Muskulatur, eine verbesserte Körperhaltung, Vitalität und innere Ausgeglichenheit

Qi- Yoga

In ruhigen Einheiten werden Körper und Geist entspannt um Stresssituationen abzubauen.

Pilates

Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln von Bauch, Rücken, Po und Hüfte durch spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen gezielt gestärkt und geformt. Haltung und Beweglichkeit wird verbessert.

Power Aerobic

Power Aerobic ist ein schweißtreibender, dynamischer und sehr effektiver Ganzkörper Workout. Es ist ein Mix aus Ausdauertraining und leichten Tanzelementen und wird von mitreißender Musik begleitet. Ein Training mit viel Spaß für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen

Fitness Mix

Vielfältige Variationsmöglichkeiten mit Handgeräten tragen zur Erhöhung der Motivation bei.

Bauch Beine Po

Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po. Ist für jeden geeignet, da diesem Training leicht zu folgen ist.

Mental Balance

Die Stunde beinhaltet einen sanften Bewegungsmix aus Koordinationstraining, Gleichgewichtsschulung sowie Übungen aus dem Pilates, Yoga und Entspannungsbereich.

Indoor Cycle

Pulsgesteuert und gelenkschonend werden hier die Kalorien verbrannt. Das Ausdauertraining wird auf speziellen Fahrrädern in Verbindung mit fetziger Musik ausgeführt.

Zumba Fitness

Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Sexy- spannend- geeignet für jedermann

MOSAİK

Kursplan

Michael Slawe

Raiffeisenweg 1a

Telefon: 04153-4117

21481 Lauenburg/Elbe

service@mosaik-fitness.de

www.mosaik-fitness.de



Massagen und med. Bäder

▪ privat und alle Kassen ▪

Fitness▪Aerobic▪Sauna▪Solarium

MOSAIK

Kursplan

Massagen und med. Bäder

▪ privat und alle Kassen ▪

Fitness▪Aerobic

Sauna▪Solarium



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00-10.00	Belluna Yoga Sibylle	Fit in den Morgen Guna	Mental Balance Sibylle	WS-Gymnastik Rückenschule Anja	Body Fit Janet
10.00-10.45					
17.00-18.00	Qi Yoga Sibylle		Zumba Fitness Sylwia		Bauch Beine Po Guna
18.00-19.00	WS-Gymnastik Anja	Pilates Anja	Bauch Beine Po Guna	Indoor Cycle max. 10 Personen Oksana	Zumba Fitness Sylwia
19.00-20.00	Power Aerobic Guna	Fatburner Michael	Yoga Sadhana /Intensiv bis 20.30Uhr Sibylle	Fatburner Bodyforming Marion	
20.00-21.00		Fitness Mix Marion	_____	Rhythm&Dance Dance Aerobic Marion	Fitnessöffnungszeiten Mo.-Fr. 07.00-22.00 Uhr Sa./So. 10.00-19.00 Uhr