



KURSE

Telefon:
07021 2424

Mail:
info@slsports.de

What's App:
01573 4845596

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:15 – 9:15 Fit Mix				8:00 – 8:45 R.S.		
9:30 – 10:15 R.S.	09:30 – 10:15 R.S.	9:30-10:30 Starker Rücken		9:00 – 9:45 R.S.		
10:45- 11:30 R.S.						
16:30 – 17:00 \$20 Five			17:00 – 17:30 \$20 Five			
17:00 – 17:30 \$20 Five	17:30- 18:15 R.S.	17:00- 17:45 R.S.	17:30 – 18:00 \$20 Five	17:00- 17:45 R.S.		
17:30- 18:15 Functional Workout	18:25- 19:10 R.S.	18:00- 18:45 Starker Rücken	17:30- 18:10 R.S.	18:00 – 18:45 FaYo/easy Step		
18:30 – 19:30 Fit Mix	19:15- 20:30 Vinyasa Yoga	19:00- 19:45 Starker Rücken	18:15-19:00 FaYo			
19:30- 20:45 Kick Boxen 14-tägig			19:00- 20:00 Fit Ball			

Gültig ab:
21. 03. 2022





Functional Workout - Rot

Ist athletisch, simpel, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein intensives Trainingskonzept, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert werden. Geeignet für alle Menschen ohne gesundheitliche Einschränkungen.

Vinyasa Yoga - Türkis

Energie tanken und den Geist stärken! Mit speziellen Körperübungen, Atemübungen und Meditationstechniken werden verschiedene Funktionskreise im menschlichen Organismus angesprochen und harmonisiert. Im Vinyasa Yoga verbinden wir Körperbewegung und Atem, wodurch sich ein beständiger Flow ergibt. Dieser Stil ist sowohl fordernd und kräftigend, als auch heilsam und meditativ.

Fayo- Türkis

Die revolutionäre Yogatechnik FaYo wurde im Hinblick auf genau diese Bedürfnisse des Körpers entwickelt: Die neuen, gelenkoptimierten Übungen des Faszien-Yoga aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

Fit Mix -Blau

Dieser einzigartige Mix aus den Elementen Ausdauer, Kräftigung und Beweglichkeit bietet ein vielfältiges Training in der Gruppe, welches für alle geeignet ist.

Kick Boxen – Braun 14-tägig

Ein intensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

.Reha Sport -Lila

Die Teilnahme ist nur mit einem aktuellen und bewilligten Rehabilitationssport-Rezept (Formular 56) möglich. Dieses wird vom Hausarzt ausgestellt und von der Krankenkasse bewilligt.

Starker Rücken - Grün

Die Wirbelsäule spielt in unserem Bewegungsapparat eine zentrale Rolle. Sie ist sowohl ein Bewegungsorgan, als auch eine sehr feste und stabile Struktur. Um eine gute Funktion zu erreichen, müssen Arm- und Beingelenke optimal an den Rumpf angebunden und in koordinierter Synergie bewegt werden. Gezielte Übungen, die die besonderen Bedürfnisse der Wirbelsäule berücksichtigen, schaffen einen durch und durch starken Rücken!

§20 Five - Orange

Mit dem außergewöhnlichen five-Geräteparcours wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden verändern. Auch bei akuten Schmerzen kann five angewendet werden.

Nach 8 Teilnahmen am Kurs übernimmt die Krankenkasse 75% bis 100% der Kosten pro Person (gesetzliche Krankenkassen sind zur Bezuschussung verpflichtet).

Öffnungszeiten

Für unsere Mitglieder:

Montag – Freitag
6.00 - 22.00 Uhr
Samstag + Sonntag
6.00 - 20.00 Uhr

Service Zeiten:

Montag – Freitag
8.30 – 12.30 Uhr
15.00 – 20.30 Uhr

Sonntag
Oktober- April
9.00 – 12.00 Uhr

