

100% Meiko Body-Train:

100% Meiko besteht aus Elementen verschiedener Tanzbereiche, wie Jazz, Hip Hop Dance und aus Kampfkunst-Arten wie Kung Fu und Kick Thai Boxing. So erlernen die Teilnehmer nicht nur gute Kicks oder Box Kombinationen, sondern auch tänzerische Bewegungen, die viel Spaß machen.

Bauch:

Für jeden, der etwas für oder gegen den Bauch unternehmen will, ein „Muss“. Super Kurs für Six-Pack-Anwärter.

Body-Fit:

Wenn du dich in nur 25 Minuten ohne Hilfsmittel und nur mit deinem eigenen Körpergewicht auspowern willst, dann bist du im "Body-Fit" genau richtig!

EASYLINE Zirkel:

Den figurverbessernden EASYLINE Zirkel in der Gruppe erleben. Ein Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und Kräftigungsanteilen.

Bitte für die erste Teilnahme im Vorfeld einen Termin für die Geräteeinweisung vereinbaren.

(Einweisung immer 15 Minuten vor Kursbeginn)

Faszien-Fit:

Der Kurs "Faszien-Fit" konzentriert sich auf deine Beweglichkeit, dein Bindegewebe und dein Körpergefühl. Die Black-Roll und weitere Kleingeräte sorgen für Mobilität und ein straffes Gewebe. Verspannungen werden gelöst und weiteren Schmerzen wird präventiv vorgebeugt. Ein Kurs für jung und alt, für Mann und Frau.

F-I-T (Funktionelles Innovatives Training):

Ein effektiver Trendkurs zur Gelenkstabilisierung, Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, besonders im Alltag. Ein hoher Motivationscharakter sowie ein hoher Kalorienverbrauch sind garantiert. Einfach erleben und sich begeistern lassen.

CYCLE Indoor-Cycling:

Ein Training zur Gewebestraffung, Körperfettreduktion und Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems auf individuell einstellbaren Rädern. Durch den frei wählbaren, der Herzfrequenz angepassten Widerstand ist dieser Kurs für jeden Leistungsstand geeignet.

Pilates & Rücken-Fit:

In Anlehnung an das „klassische“ Pilatestraining werden hier Wirbelsäulenübungen, Beckenbodentraining und andere hocheffektive Trainingsformen mit integriert. Figurstraffung und Gesundheitsförderung in einem!

Qigong & Tai Chi:

Qigong & Tai Chi sind Bewegungen und Übungen die Energien bewahren und fördern. Qigong stammt aus China und Korea, wo es sich über Jahrtausende hinweg entwickelt hat. Die Bewegungen sprechen Körper und Seele gleichermaßen an.

Reha-Gymnastik:

Gymnastikkurse aus dem Bereich des Reha-Sports, die bei freien Plätzen mitbesucht werden können.

Rücken-Fit:

Ein Training zur Mobilisation der Wirbelsäule durch das ideale Zusammenspiel von Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Für jeden geeignet, insbesondere für Teilnehmer mit Rückenbeschwerden oder die, die keine bekommen möchten. Am Ende des Kurses die Seele baumeln lassen und alle Muskeln intensiv lockern!

Yoga:

Yoga beinhaltet eine Mischung aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, um das Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. "Lächeln, Glück und innere Zufriedenheit."

Zumba:

Zu heißen lateinamerikanischen, exotischen Rhythmen bewegen und dabei Spaß haben. Zumba ist ein hocheffektives Training für den ganzen Körper, Partyfeeling inklusive.



odeon Fitness Gesundheit Wellness

Düsseldorfer Str. 520

47055 Duisburg

Tel. 0203 / 77 97 99 - Fax 0203 / 73 00 15

Internet: www.odeon-fitness.de



Kursplan

gültig vom

01.11.16 bis 31.03.17



GESUNDHEIT



FITNESS



WELLNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15-10.00 Uhr Reha-Gymnastik Orthopädie	09.15-10.00 Uhr Reha-Gymnastik Orthopädie	09.15-10.00 Uhr Reha-Gymnastik Orthopädie		09.15-10.00 Uhr Reha-Gymnastik Orthopädie		
10.15-11.00 Uhr Reha-Gymnastik Orthopädie	10.15-11.00 Uhr EASYLINE Zirkel* ★ E	10.15-11.00 Uhr Reha-Gymnastik Innere Medizin in Planung		10.15-11.00 Uhr Reha-Gymnastik Innere Medizin in Planung	10.30-11.25 Uhr Zumba E / M	11:00-11:55 Uhr EASYLINE Zirkel* ★ E / M
16.00-16.45 Uhr Reha-Gymnastik Krebsnachsorge in Planung		16.00-16.45 Uhr Reha-Gymnastik Krebsnachsorge in Planung				
17.00-17.45 Uhr Reha-Gymnastik Orthopädie	17.00-17.55 Uhr EASYLINE Zirkel* ★ E / M	17.00-17.45 Uhr Reha-Gymnastik Orthopädie	17.00-17.55 Uhr Pilates & Rücken-Fit* E / M lt. Aushang			
18.00-18.25 Uhr Bauch E / M	18.00-18.55 Uhr Rücken-Fit* E / M	18.00-18.25 Uhr Bauch E / M	18.00-18.55 Uhr EASYLINE Zirkel* ★ M			
18.30-18.55 Uhr Body-Fit E / M		18.30-19.25 Uhr F-I-T F-unktionelles I-nnovatives T-raining Trendkurs E / M		Regelmäßige Vorträge & Workshops		
19.00-19.25 Uhr Faszien-Fit E / M	19.00-19.55 Uhr 100% Meiko Body-Train +Zumba ★ E / M		19.00-19.55 Uhr Yoga de Meiko ★ E / M			
19.30-20.25 Uhr Indoor-Cycling ★ E / M		19.30-20.25 Uhr Indoor-Cycling ★ E / M	20.00-20.55 Uhr Qigong & Tai Chi ★ E / M			



Figur- & Fitness-Kurse



Gesundheits-Kurse



EASYLINE Zirkel-Kurse



Reha-Kurse mit ärztlicher Verordnung. Mitglieder können an diesem Kurs bei freien Plätzen teilnehmen.



Kurse von Meiko Yuen Lee finden in den NRW Schulferien nicht statt.

★ Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl! Bitte am Kurstag voranmelden.

* Kurse mit Krankenkassenförderung (Präventionskurse)

E Einsteiger
M Mittelstufe



Herzfrequenzorientiertes Training auf dem Indoor Cycling Rad

Bei Fragen und Wünschen wende Dich bitte an einen unserer Trainer oder Kursleiter.

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 3 Personen.

