



ÖFFNUNGSZEITEN FITNESS-OASE:

Mo. - Fr.: 10:00 - 22:00 Uhr
 (Nur für Mitglieder ab 09:00 Uhr)
 Samstag: 10:00 - 20:00 Uhr
 Sonntag: 10:00 - 19:00 Uhr
 Feiertage: 10:00 - 18:00 Uhr

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten

Telefon: 0421 - 42 74 795 oder Fax: 0421 - 42 74 777

E-Mail: info@oase-weserpark.de

Gültig ab: 01.07.2010



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	RAUM 2	RAUM 2
POOL 10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	09:15 - 10:15 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK	09:15 - 10:15 BODY- FORMING	10:30 - 11:30 PILATES	09:15 - 10:15 AKTIV YOGA	10:30 - 11:15 FLEXIBAR WELLNESS	POOL 10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	09:15 - 10:15 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK	09:15 - 10:15 KUNDALINI YOGA	10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	11:00 - 12:00 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK
17:30 - 18:15 B.B.P.	TRAININGSFLÄCHE 19:00 - 19:30 BAUCHKURS	18:00 - 19:00 BODY COMBAT	17:30 - 18:30 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK	18:30 - 19:30 FAT'S BURNER	17:15 - 18:15 PILATES (2)	18:00 - 19:00 BODY PUMP	18:00 - 19:00 VIDEO CLIP DANCE	17:00 - 18:00 PILATES	18:00 - 19:00 VIDEO CLIP DANCE	17:00 - 18:00 PILATES	11:00 - 12:00 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK
18:30 - 19:30 STEP (1-2)	18:30 - 19:30 PILATES (1)	19:15 - 20:15 B.B.P. mit und ohne FLEXIBAR	19:30 - 20:30 BODY BALANCE	19:45 - 20:45 BODY PUMP	19:15 - 20:15 EASY AEROBIC (1)	19:15 - 20:15 AKTIV YOGA	19:15 - 20:30 BODY COMBAT & Technikschulung	19:15 - 20:30 BODY COMBAT & Technikschulung	19:15 - 20:30 BODY COMBAT & Technikschulung	12:15 - 13:15 BODY PUMP	11:00 - 12:00 BODY- BALANCE
19:45 - 21:00 BODY PUMP & Technikschulung	19:35 - 20:35 KUNDALINI- YOGA										

(1) = Einsteiger
 (2) = Fortgeschrittene
 ohne Bezeichnung für ALLE

SPINNING

S
P
I
N
N
I
N
G

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:30 - 11:30 SPINNING (s. Aushang)			10:30 - 11:30 SPINNING (s. Aushang)	17:00 - 18:00 SPINNING (s. Aushang)	13:30 - 14:30 SPINNING (s. Aushang)	12:30 - 13:30 SPINNING (s. Aushang)
17:00 - 18:00 SPINNING (s. Aushang)			18:00 - 19:00 SPINNING (s. Aushang)	18:15 - 19:15 SPINNING (s. Aushang)		
18:15 - 18:30 SPINNING School			19:15 - 20:15 SPINNING (s. Aushang)			
18:30 - 19:30 SPINNING (s. Aushang)	18:30 - 19:30 SPINNING (s. Aushang)	18:30 - 19:30 SPINNING (s. Aushang)				

INFO
SPINNING
ANMELDUNG:
 am selben Tag
 Mo - Fr ab 9:00 Uhr
 Sa + So ab 10:00 Uhr
 Telefonisch unter:
 0421 - 42 74 795

S
P
I
N
N
I
N
G

Was ist was in der OASE?

AQUA FITNESS

Das Training im Wasser ist sehr gelenkschonend und auch speziell für Gäste mit Rheuma und Osteoporose geeignet. Zum Einsatz kommen hierbei unter anderem Hilfsmittel wie Schaumstoffstäbe, Handschuhe und Bälle. **Badebekleidung erforderlich.**

AKTIV YOGA

Yoga ist eine Herausforderung für Körper, Geist und Seele, die durch intensive Übungen, -Asanas- genannt, ihre gewohnten Grenzen überschreiten und in Einklang miteinander bringen. Asanas wurden im Laufe der Jahrhunderte so entwickelt, dass jeder Muskel, jeder Nerv und jede Drüse im Körper aktiviert werden und sich gleichzeitig der Geist mit dem inneren Raum verbindet, was zu mehr Klarheit und Lebensenergie führt.

B.B.P.

Ist ein Kraftausdauertraining, insbesondere für die Problemzonen Bauch/Beine/Po. Es wird wahlweise mit Zusatzgeräten wie Kurzhanteln, Manschetten und Tubes gearbeitet.

B.B.P. Mit und ohne FLEXIBAR

Ist ein Kraftausdauertraining, insbesondere für die Problemzonen Bauch/Beine/Po mit dem gewissen "EXTRA" Schwung - dem Flexibar, der gleichzeitig die Tiefenmuskulatur stärkt, Verspannungen löst und die Koordination verbessert.

BODYFORMING

Ist ein Kraftausdauertraining und formt und strafft den Körper den gesamten Körper. Es wird wahlweise mit Zusatzgeräten wie Kurzhanteln, Manschetten und Tubes gearbeitet.

EASY AEROBIC

Dieser Kurs ist für alle, die Spaß an der Bewegung haben möchten. Lerne die wichtigsten Aerobic Schritte und füge sie zu einer leichten Chorographie zusammen. Ideal zur Fettverbrennung! Dies macht die Stunde für Einsteiger und Fortgeschrittene interessant.

FAT'S BURNER

Ist ein Kurs für alle, die ein Ausdauertraining möchten. Zu mittlerer Intensität werden einzelne Schritte zu einer leichten Choreographie auf dem Stepp zusammengestellt. Ideal zur Fettverbrennung! Kräftigungsintervalle für Bauch, Beine und Po runden die Stunde ab.

FLEXIBAR

Ist ein Ganzkörpertraining mit "Schwung" - dem Flexibar - zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Koordination und Stabilität des Gleichgewichts.

WELLNESS: In entspannter Atmosphäre steht die Körpermitte im Vordergrund.

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist ein ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit und kräftigt den Körper, löst Verspannungen, vertieft den Atem und balanciert den Geist.

Für alle Fitness - Niveaus geeignet. Positive Wirkung: Stressabbau

PILATES

Dieses Training enthält Elemente aus Yoga und Ballett zur Kräftigung von Bauch, Rücken und Beckenboden, insbesondere der kleinen Muskeln, die der Wirbelsäule naheliegen. Es ist ein Wechselspiel zwischen Kräftigung und Dehnung. Pilates verbessert das Körpergefühl, die Körperhaltung und das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist.

STEPP

Ist ein Ausdauertraining mit dem Stepp (höhenverstellbare Plattform), um Bein- und Pomuskulatur zu kräftigen und zu festigen. Ganz nebenbei wird die Ausdauer verbessert.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In diesem Kurs wird die aufrechte Haltung und die Körperwahrnehmung geschult. Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnübungen dienen der Prävention von Verspannungen. Die regelmäßige Teilnahme garantiert eine Verminderung der Rückenprobleme, die unsere moderne Lebensweise mit sich bringt.



LMI - KURSE

Les Mills International Body Training Systems

Ein Teil unserer Kurse basiert auf dem Les Mills Body Training System. Oberstes Gebot ist die Qualität der Kurse und die Sicherheit. Dies gilt insbesondere für ständig aktualisiert und verbesserte Trainingsprogramme und einheitlich ausgebildete Instructoren. Die LMI - Kurse sind sowohl für Einsteiger, als auch für Fitness-Profis geeignet. Bestimme dein Fitness-Level selber. **Spaß, Motivation und schnelle Trainingserfolge!**



Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Bring deinen Körper und Geist in Einklang.



Ein energiegeladenes und intensives Muskelausdauertraining mit integrierten Kampfsportelementen. Ein Kurs, der nicht nur den Körper, sondern auch die Koordination in Schwung hält.



Intensives Kraftausdauertraining mit hoher Fettverbrennung. Trainiert wird mit einer Langhantel. Die individuell einsetzbaren Gewichte garantieren ein Training entsprechend des eigenen Fitness-Levels. Alle Hauptmuskelgruppen werden effektiv trainiert, die Knochen und das Immunsystem gestärkt.

SPECIALS

TRAININGSFLÄCHE

BAUCHKURS

Ein intensives, effektives Training für einen Waschbrettbauch.

KURSRAUM

VIDEO CLIP DANCE

Lerne tanzen wie die Stars aus den aktuellen Charts.