
 = Präventionskurse  = Fitnesskurse

### Montag

12.30 - 13.30 Uhr  
Rückenfit

16.30 - 17.30 Uhr  
Faszientraining

18.30 - 19.00 Uhr  
Fatburning

### Dienstag

17 - 18 Uhr  
**Präventionskurs**  
Fit und Gesund durch  
Ganzkörperkräftigung

18.30 - 19.30 Uhr  
Pilates

### Mittwoch

16 - 17 Uhr  
Entspannung

17 - 18 Uhr  
Yoga

18.45 - 19.15 Uhr  
Functional Synrgy

### Donnerstag

18.00 - 18.30 Uhr  
Booty Workout

### Freitag

### Samstag

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.  
Gerne können Sie ein kostenloses und unverbindliches Probetraining vereinbaren.

**Wir freuen uns auf Ihre Kursteilnahme.**

## **BANDAGYM**

Bei unserem Bandagym-Kurs handelt es sich um ein vielfältiges und sehr effektives Ganzkörpertraining an unseren Slings. Diese neue Trainingsart bedient sich eines Seil- bzw. Schlaufensystems, den sogenannten Slings. Mit dem eigenen Körpergewicht wird die Beweglichkeit, aber vor allem auch die Kraft, Koordination und Körperstabilität trainiert. Das Sling-Training kräftigt durch seine neue Technik alle Muskelgruppen und trainiert insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene.

## **FASZIEN TRAINING**

Diese innovative Trainingsmethode richtet den Fokus auf unsere Faszien: Ein Teil des Bindegewebes, der jeden Muskel, jede Bandstruktur etc. umgibt und somit unseren gesamten Körper vernetzt. Faszien sind daher für unsere körperliche Gesundheit, die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, aber auch in der Prävention und Rehabilitation von enormer Bedeutung. Beim Faszientraining werden die Faszien und Muskeln des Körpers mit Faszienrollen (Blackrolls) und Faszienbällen bearbeitet und somit Verklebungen gelöst. Gleichzeitig werden in jedem Kurs Übungen für die Verbesserung der Beweglichkeit unserer Gelenke durchgeführt. Mit regelmäßigem Faszientraining verspüren Sie schon nach kurzer Zeit erste Erfolge: Sie stärken Ihren Körper und fühlen sich beweglicher, entspannter, leistungsfähiger und voller Energie!

## **FUNKTIONELLES TRAINING FÜR TRIATHLETEN**

Dieses Training richtet sich explizit an die Gruppe der Triathleten – Einsteiger wie Fortgeschrittene. In einer Kleingruppe wird ein funktionelles Training (u.a. am Functional Tower) absolviert: zur Vorbereitung, Abwechslung und zum Ausgleich (z.B. auch von muskulären Dysbalancen) oder aber als Training nach Verletzungen bzw. als Verletzungsprophylaxe. Neben dem funktionellen Training werden zudem Inhalte des Beweglichkeits- und Faszientrainings vermittelt.

## **FUNCTIONAL SYNRGY WORKOUT**

Dieser Kurs beinhaltet ein hoch effizientes Ganzkörper-Power-Workout -für jedes Fitnesslevel- an unserem

Functional Tower. Unser „Trainingsturm“ bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten an – alle dem funktionellen Training zuzuordnen. Dabei erreichen Sie eine Steigerung an Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Balance, Schnelligkeit, Koordination, Reaktion und Flexibilität – d.h. ein perfektes Ganzkörper- und Stabilitätstraining. Ein Workout an diesem Gerät gestaltet sich als motivierendes und abwechslungsreiches Zirkeltraining in einer Kleingruppe.

## **FITNESS-BOXEN**

Fitness-Boxen ist ein hervorragendes Cardio-Workout kombiniert mit Elementen des Boxtrainings. Es wird nicht gegeneinander gekämpft. Jeder fordert sich selber heraus. Fitness-Boxen ist ein vielseitiges, abwechslungsreiches und vor allem ganzheitliches Fitness-Training. Das Training komplexer Bewegungsabläufe schult Koordination und trainiert Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig ist es ein wunderbares Mittel zum Stressabbau – für den perfekten Ausgleich nach einem anstrengenden Tag!

## **HATHA-YOGA**

In einer Gruppe von Menschen, die wie Sie, sich von den Belastungen des Alltags erholen, sich entspannen und gleichzeitig Ihren Körper fit halten wollen, erlernen Sie unter fachkompetenter Anleitung einer qualifizierten Yogalehrerin und Sportwissenschaftlerin ein Übungsprogramm zur Entspannung, Körperwahrnehmung aber auch zur Kräftigung und Mobilisierung Ihrer Muskulatur. Im Unterricht wird das klassische Hatha-Yoga gelehrt. Hatha-Yoga basiert auf dem ganzheitlichen, integralen Ansatz, mit dem Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang bringen können. Die Stunde beginnt mit dem Sonnengruß, gefolgt von präzise ausgeführten Körperhaltungen, den Asanas, auch mit längerem Halten, geführter Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation.

Die Yogastunden geben Ihnen eine sichere Grundlage für Ihre Yogapraxis und intensivieren Ihre Achtsamkeit.

## LANGHANTEL-TRAINING

Keine Angst- Zum Besuch dieses Kurses bedarf es keiner langen Vorerfahrungen im Fitnessstraining! Mit kleineren Langhanteln (mit persönlicher Gewichtsauswahl) wird im Rahmen dieses Kurses der ganze Körper trainiert. Dabei liegt der Schwerpunkt vor allem im Training aller Hauptmuskelgruppen- kombiniert mit viel Spaß! Mit Hilfe von aufsteckbaren Gewichten kann das Training an jedes Leistungsniveau angepasst werden. Die verschiedenen Übungen setzen Ihrer Muskulatur immer wieder neue Reize.

Wenn Sie Gruppentraining mit Musik mögen und gleichzeitig Ihren Körper effektiv trainieren wollen, sollten Sie das Langhantel-Workout ausprobieren! Straffung, Muskelaufbau, Fettverbrennung sind nur einige der Trainingseffekte, die wir Ihnen bei regelmäßigem Training garantieren.

## PILATES

Pilates stellt ein fließendes Ganzkörpertraining dar. Die Bewegungen werden mit Konzentration auf eine fließende Atmung ausgeführt. Ein weiteres wesentliches Merkmal des Pilates ist die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Körpermitte: Eine stabile Körpermitte mit Anspannung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur ist zentrales Trainingsmerkmal. Pilates verbessert die Körperhaltung, die Stabilität des Rumpfes und die Beweglichkeit.

## POWER CORE EXPRESS

Dieser Kurs stellt ein - mit 30 minütiger Dauer – etwas kürzeres dafür aber sehr intensives Workout dar. Verschiedene funktionelle Bewegungen werden in einem intensiven Intervalltraining zur Steigerung der Kraft und Ausdauer kombiniert. Für alle Trainierende, die wenig Zeit haben und sich somit 30 Minuten einmal richtig auspowern möchten.

## RÜCKENFIT

Im Zusammenhang mit Rückenbeschwerden wird häufig von einem Volksleiden gesprochen. Dieser Problematik gilt es frühst möglich entgegenzuwirken. Im Vergleich zur Wirbelsäulengymnastik wird im Rahmen des Rückenfitprogramms der Aspekt Fitness und Prävention stärker betont. Im Stundenverlauf verbinden unsere Sportwissenschaftler/Physiotherapeuten in lockerer Atmosphäre mit Hilfe von Kleingeräten Fitness-elemente mit Übungen zur Stärkung und Mobilisierung des Rückens.

*Sollte ein Kurs zur Zeit nicht stattfinden, jedoch Interesse bestehen, bitten wir um Anmeldung unter [info@nib-sports.de](mailto:info@nib-sports.de) mit der Angabe eines gewünschten Kurstermins (Wochentag sowie Uhrzeit).*

## QI GONG

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist.

Mit Qi Gong können Sie entspannen und Ihre Abwehrkräfte stärken. Mit regelmässigem Qi Gong schaffen Sie allgemeines Wohlbefinden.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ein dosiertes Übungsprogramm zur Kräftigung und Mobilisierung Ihrer Muskulatur, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Bewegungsschulung, Wissensvermittlung und Entspannung. Die Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden oder zeigt, wie Sie aktuellen Rückenschmerzen entgegenwirken können.

## ENTSPANNUNG

Bei unserem Entspannungskurs werden die bekannten Entspannungsverfahren wie die Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training, Atemgymnastik und die Atemmeditation eingesetzt.

Wir richten unsere Wahrnehmung nach Innen aus, um die körperlichen und psychosomatischen und physiologischen Aspekte besser nachzuempfinden. Dabei spielt die Achtsamkeit bzw. die Aufmerksamkeit die zentrale Rolle. Durch Ausrichtung der Aufmerksamkeit nach innen können wir besser den aktuellen Zustand wahrnehmen und durch den Einsatz der speziellen Techniken optimieren.

## FATBURNING

Eine Kombination aus Herzkreislauftraining und Muskel- kräftigung, gepaart mit submaximalen Intervallbelastungen machen diesen Kurs sehr effektiv. Fokus liegt dabei auf der Ausführung von komplexen und ganzheitlichen Bewegungsabläufen.

## BOOTY WORKOUT

Mit isolierten Übungen für die untere Extremität wird das Booty Workout deine Form der Bein- und Pomuskulatur zum Positiven verändern. Im Rahmen eines Kleingruppen-Zirkeltrainings wirst du in 30 Minuten mit einer Mischung aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, als auch Übungen mit zusätzlichen Gewichten trainieren. Für das Booty Workout ist jede Altersgruppe und jedes Fitness-Level willkommen.

# PREISÜBERSICHT FITNESSKURSE

Testen Sie unsere Fitnesskurse mit einem kostenlosen Probetraining (max. ein kostenloses Probetraining pro Person)

## FITNESSKURS 10-er KARTE\*

✓ Preise je nach gebuchtem Kurs:

| <u>Kurs</u>       | <u>Dauer</u> | <u>Preis</u> |
|-------------------|--------------|--------------|
| Functional Synrgy | 30 Minuten   | 45 €         |
| Fatburning        | 30 Minuten   | 45 €         |
| Booty Workout     | 30 Minuten   | 45 €         |
| Rückenfit         | 60 Minuten   | 89 €         |
| Entspannung       | 60 Minuten   | 89 €         |
| Pilates           | 60 Minuten   | 89 €         |
| Faszien           | 60 Minuten   | 89 €         |
| Yoga              | 60 Minuten   | 89 €         |

**ab 45 €**

UNSER KLEINGEDRUCKTES:

**Kündigungsfrist:  
4 Wochen zum Quartalsende**

\* Die Gültigkeit der Fitnesskurs 10-er Karte beträgt 6 Monate.

Alle Tarife (ausgenommen 10-er Karten) können auch mit 10% Rabatt für 12 Monate im Voraus bezahlt werden (jedoch besteht dann keine Kündigungsmöglichkeit im ersten Jahr).

**Studenten/Schüler** (nur gegen Vorlage von entsprechenden Ausweisen) erhalten 10% Rabatt auf den Monatsbeitrag (Ausnahme Paket „Rehasport plus“).

STAND: MÄRZ 2020

NiB Sports  
Stolberger Str. 307-309  
50933 Köln  
Telefon (0221) 27271717  
info@nib-sports.de  
www.nib-sports.de