

KURSANGEBOT



Jugend- Fitness immer am Dienstag 17.00 -18.00 Uhr und am Samstag 14.00- 15.00 Uhr

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Zeiten	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2
9.00	Bauch & Rücken		Pilates											
10.00	Intervall	Kinderbetreuung	WorkOut		Power Body		BBP		Yoga		Power Body		RWG	
11.00			RWG		RWG		Qi-Gong		RWG		Thai Chi		WorkOut	
12.00											Taekwon Do Kids Fortgeschr.			
13.00											Taekwon Do Jug./ Erw.			
14.00											Taekwon Do jug./ Erw.			
15.00														
16.00	Karate Kids						Karate Kids				Selbstverteidigung Kids			
17.00	Karate Teens		Taekwon Do Kids Anfänger		Taekwon Do Kids Fortgeschr.		Karate Teens				Taekwon Do Kids Anfänger		Karate	
18.00	Zumba		Yoga		STEP		Taekwon Do Jug./ Erw.	PowerYoga	Tae Bo		BBP		Selbstverteidigung	
19.00	Power Body	WorkOut	BBP	RWG	BalancePads			Selbstverteidigung Frauen			RWG			
20.00		Kung Fu	Tae Bo			Pilates		Bauch pur	Kung Fu	Kickboxen				
21.00					Kickboxen			Stretch&Relax						
22.00														

*Falls nicht anders gekennzeichnet, beginnen die Kurse immer zur vollen Stunde oder um halb

Intensität

LEICHT

MITTEL






INTENSIV

KAMPFSPORT







GESUNDHEITSKURS

juka dojo Sportcenter Rahlstedt AG
 Schweriner Str. 8-12, 22143 Hamburg
 Tel. 040- 677 50 44 info.rahlstedt@juka-dojo.de
 Öffnungszeiten Mo-Fr 7-22.30 + Sa+So 9-20
 www.juka-dojo.de




Kurse, die für Jeden geeignet sind

Balance Pad 	<p>Es dient der Muskelstraffung und dem Herzkreislauftraining. Das inter- und intramuskuläre Training findet auf dem sogenannten Pad statt (es besteht aus 90% Luft). Das Balancehalten in statischen und dynamischen Abläufen ist hierbei das Trainingsziel.</p>
Qi Gong & Stretch 	<p>Ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin, welcher bereits seit 2400 Jahren bekannt ist. Durch Körper-, Atem und Meditationsübungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt.</p>
Rücken und Wirbelsäulengymnastik (RWG) 	<p>Ein gesundheitsorientiertes Training, deren Hauptaugenmerk auf der Rücken-, Becken- und Rumpfmuskulatur liegt. Hierbei werden langsame Kräftigungsübungen mit gezieltem Stretching verbunden.</p>
Tai Chi 	<p>Ist sanfte Fitness für Körper, Geist und Seele. Ruhige und bedachte Bewegungen schonen die Gelenke und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Begleitet von chinesischer Musik bringt diese asiatische Bewegungsform mehr Gelassenheit, Geschmeidigkeit und Stabilität fürs Leben.</p>
Yoga 	<p>Nach einer traditionellen Auffassung wird durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten sowie Atemführung die Lebensenergie stimulieren. Somit werden Körper, Geist und Seele durch konzentrierte, langsame Bewegungsabfolgen vereint.</p>

Kurse, die gemäßigt intensiv sind

Bauch und Rücken 	<p>Ein Workouttraining mit dem Augenmerk auf der Stärkung der Rücken und Bauchmuskulatur.</p>
BBP (Bauch Beine Po) 	<p>Ein Kraftausdauertraining mit dem Hauptaugenmerk auf Bauch, Beinen und Po.</p>
Intervall 	<p>In kurzen Abständen wechselt die Belastung zwischen Ausdauertraining und Krafttraining, was einen besonderen Trainingsreiz für das Herzkreislaufsystem darstellt.</p>
Step 	<p>Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining mit, an, um und auf dem Gerät "STEP". Zusätzlich gibt es jede Menge Spaß. Bei diesem Programm wird die Ausdauer verbessert und das Gewebe der Beinmuskulatur gestrafft.</p>
Workout 	<p>Intensives Ganzkörpertraining mit Hantel, Tubes oder Bodytubes.</p>
Pilates 	<p>Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Ziel ist die Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit ohne den Körper übermäßig zu belasten. Insbesondere werden dabei tiefer liegende und schwächere Muskelpartien trainiert.</p>
Zumba	<p>Ein Mix aus Aerobic und heißer Latino- Musik, deren Choreographie einfach und für jeden geeignet ist. (Fettverbrennung bis zu 1000kcal/Std.)</p>

Sehr intensive Kurse

Power Body 	<p>Ein Kraftausdauertraining mit Langhanteln. Beim Langhanteltraining werden mit einfachen und klaren Übungen alle Hauptmuskelgruppen zu motivierender Musik trainiert. Ein sehr guter Ersatz für das normale Gerätetraining.</p>
Tae Bo 	<p>Ursprünglich vom siebenmaligen Kampfsport - Weltmeister Billy Blanks persönlich entwickelt, verbindet TAE – BO alten Künsten der Selbstverteidigung, Tanz und Boxen, mit Musik von heute. Power pur.</p>
Bauch pur 	<p>Intensives 30 minütiges Bauchmuskeltraining</p>