

Kursplan Winter



MONTAG

Raum 1 Raum 2



DIENSTAG

Raum 1 Raum 2



MITTWOCH

Raum 1 Raum 2



DONNERSTAG

Raum 1 Raum 2



FREITAG

Raum 1 Raum 2



SAMSTAG

Raum 1 Raum 2



SONNTAG

Raum 1 Raum 2

9.00 - 10.00		10.00 - 11.00		9.00 - 10.00		9.00 - 10.00					
WIRBEL-SÄULEN-GYMNAST.	WIRBEL-SÄULEN-GYMNAST.			WIRBEL-SÄULEN-GYMN.		WIRBEL-SÄULEN-GYMNAST.					
11.00 - 12.00				10.00 - 11.00		10.00 - 11.00					
YOGA				BAUCH BEINE PO		FIT 40+					
16.00 - 17.00											
FIT 40+											
17.30 - 18.30		17.30 - 18.30		17.30 - 18.30		17.30 - 18.30		17.30 - 18.30			
BAUCH BEINE PO		WIRBEL-SÄULEN-GYMNAST.		PILATES F		BAUCH BEINE PO		PILATES E			
18.30 - 19.30				18.30 - 19.30		18.30 - 19.30		18.30 - 19.30			
PUSH & PUMP				BAUCH BEINE PO		THAI BO		ZUMBA®			
19.30 - 20.30		19.30 - 20.30		19.00 - 20.00		19.30 - 20.30		19.30 - 20.30			
ZUMBA®		SKI-WORKOUT	X-BIKING F	STEP E		STEP F		HIP HOP			
20.30 - 21.30		20.30 - 21.30									
WIRBEL-SÄULEN-GYMNAST.		BAUCH BEINE PO	X-BIKING E								

Bitte unbedingt in die Kurslisten am Counter eintragen! Kursdauer: 55 min



Kinderbetreuung
Je Kind 2,00 € Unkostenbeitrag
Mittwoch und Freitag auf Anfrage

E Einsteiger
F Fortgeschrittene

Gültig ab 15. Dezember 2011

Kursplan Winter

HERZ-KREISLAUF

STEP

Gelenkschonendes, kräftigendes Herz-Kreislauf-Training mit Hilfe von höhenverstellbaren Stufen

FATBURNER AEROBIC

Der Choreographiekurs ohne Sprünge ist geeignet für Einsteiger bis Mittelstufe. Die gelenkschonende Stunde kurbelt vor allem die Fettverbrennung im Körper an.

THAI BO

Effektives Ganzkörpertraining zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Elementen des Taekwon-Do und Boxens. Bestens geeignet für Männer und Frauen.

X-BIKING

Effektives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Indoor Bikes, welches Unter- und Oberkörperkräftigung optimal miteinander kombiniert. Trainingseffekte und Fahrgefühl wie beim echten Mountain Bike. Radhosen und -schuhe werden empfohlen.

STEP INTERVALL

Mit diesem Kurs verbesserst du deine Herz-Kreislauf-Fitness, kräftigst deine Muskulatur und regst deinen Fettstoffwechsel an. Die Bewegungsabläufe werden auf und mit dem Stepbrett ausgeführt - Schweiß und Spaß garantiert!

ZUMBA®

Dich erwartet ein motivierendes Workout mit heißer lateinamerikanischer Musik und exotischen Rhythmen. Du musst nicht tanzen können, denn das WICHTIGSTE ist es, sich zu bewegen und Spaß daran zu haben.

MUSKELKRÄFTIGUNG

BAUCH BEINE PO

In dieser Kräftigungsstunde werden in erster Linie die Muskelgruppen der genannten Körperzonen trainiert. Es gibt keine Choreographien, dafür effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Zusatzgewichten.

PUSH & PUMP

Ein intensives Kraft-Ausdauer-Training mit Freihanteln für alle großen Muskelgruppen. Für Männer und Frauen gleichermaßen gut geeignet.



GESUNDHEIT

FIT 40+

Training mit Spaß an der Bewegung. Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates. Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kräftigung der Stützmuskulatur und Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskeln, sowie Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

YOGA

Konzentrations-, Atem- und Entspannungsübungen. Erlernung grundlegender Aspekte von Körperhaltung, Gleichgewicht und Muskelentspannung.

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur unter Zuhilfenahme spezieller Atem- und Konzentrationsübungen.



TARIFE



Auch wenn Sie regelmäßig zu uns kommen Sie zahlen lediglich den Kurs, den Sie besuchen! Ganz ohne monatliche Gebühren.

Spezialkurse Gesunder Rücken, Herz-Kreislauf, YOGA

Präventionskurse nach § 20 SGB V, jeweils 10 Termine mind. 60 min werden von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach den Bedingungen.

mit Vario-Card
&
Einzelbesuch:
8,00 €