

KURSPLAN

Montag – Freitag 9 – 21:30 Samstag 12 – 17 Sonntag 11 – 15



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
10.00 bis 10.45 WS-Gymnastik Andrea ■■■	9.30 bis 11.00 Yoga Karina /Milind ■■■		10.00 bis 10.55 Zumba toning Aida ■■■	10.00 bis 10.30 Flexibar Andrea ■■■	So., 13. Mai 2012 11.30 bis 13 Uhr Yoga/Meditation
				10.30 bis 11.00 Pilates Andrea ■	
9.00 bis 12.00 15.30 bis 18.00 Kinderbetreuung	9.00 bis 12.00 Kinderbetreuung		9.00 bis 12.00 15:30 bis 18.00 Kinderbetreuung	9.00 bis 12.00 Kinderbetreuung	So., 10. Juni 2012 11.30 bis 13 Uhr Yoga/Meditation
					Juli und August 2012: Sommerpause
					So, 9. Sept. 2012 11.30 bis 13 Uhr Yoga/Meditation
					So, 14. Oktober 2012 11.30 bis 13 Uhr Yoga/Meditation
18.00 bis 18.55 Rücken und Figur Heidi ■■■	19.00 bis 19.55 Zumba Aida ■■■	18.00 bis 18.55 Qi Gong geschlossener Kurs ■■■	17.45 bis 19.15 Yoga Karina /Milind ■■■	18.00 bis 18.45 Flexibar Andrea ■■■	So., 11. Nov. 2012 11.30 bis 13 Uhr Yoga/Meditation
19.00 bis 19.55 Fatburner mit Step Heidi ■■	20.00 bis 20.40 Pilates Andrea ■■	19.00 bis 19.55 Bauch-Beine-Po Andrea ■■■	19.30 bis 20.25 Step-Aerobic Heidi ■■	18:45 bis 19:40 Entspannung Pilates Basic Andrea ■■■	
			20.30 bis 21.10 Pilates Heidi ■		Dezember 2012: Adventspause

■ LEVEL 1: Einsteiger ■ LEVEL 1,5: mit Vorkenntnissen/Mittelstufe ■ LEVEL 2: trainierte Teilnehmer/Fortgeschritten

Erläuterungen zu den Kursen:

Bauch, Beine, Po: Straffung und Kräftigung für die Problemzonen.

Fatburner: Ausdauertraining mit leichten bis mittelschweren Schrittkombinationen und kleinen Gewichten bei ca. 65 % max.

Trainingspuls zur gezielten Fettverbrennung.

Flexibar: Der Stab, der schwingt und dabei zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur beiträgt, die Wirbelsäule stabilisiert und das Bindegewebe kräftigt. Seit Jahren bereits erfolgreich in der Physiotherapie eingesetzt, nun auch im Kursraum.

Pilates: Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Rückenfit: Fortgeschrittener Kurs. Intensiv kräftigende Übungen für die Rumpf- und Rückenmuskulatur mit Kleingeräten.

Rücken und Figur: Straffungs- und Kräftigungstraining, das auch die Problemzone Rücken mit einbezieht. Nach einem kurzen Warm-Up folgen einfache Kräftigungsübungen mit Unterstützung von Kleingeräten.

Step- Aerobic: Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit dem Step.

Wirbelsäulengymnastik: Kräftigung, Dehnung und Mobilisation für die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Wellness für den Rücken.

Yoga: Dieser Kurs stärkt nicht nur die Muskulatur und sorgt für mehr Flexibilität sondern fördert auch Geist und Seele und damit das gesamte Wohlbefinden. Yoga bietet Entspannung pur.