

Weihnachtsferien 2010/2011 (27.12.10-07.01.11)

Montag

09.30-10.00
Bauch Special
(E-F)

10.00-11.00
Figurtraining
(E-F)

11.00-12.00
Wirbelsäule

Kinderbetreuung

18.00-19.00
Bodyforming (E-F)

18.30-19.30
Wirbelsäule (E-F)

18.30-19.30
Power Cycling (F)

19.00-20.00
Fatburner (M)

19.30-20.30
Pilates (E-F)

19.30-20.30
Easy Step (E)

19.45-20.45
Soft Cycling (E-M)

20.00-20.30
Bauch Special(E-F)

20.30-21.30
Bodyforming (E-F)

Dienstag

09.00-10.00
Pilates
(E-F)

09.00-10.00
Fitness
(E-F)

10.00-11.00
Rücken Fit
(E-F)

Kinderbetreuung

18.00-19.00
Figurtraining
(E-F)

18.30-19.30
Soft Cycling
(E-M)

19.00-20.00
Step Fun
(E-M)

19.00-20.00
Balance Act
(E-F)

19.45-20.45
Intervall Cycl.
(M-F)

20.00-21.00
Wirbelsäule
(E-F)

21.00-22.00
Bodyforming
(E-F)

Mittwoch

09.00-10.00
Fatburner/
Bauch (E-F)

10.00-11.00
B O P
(E-F)

18.00 -19.00
Lift It!
(E-F)

18.30-19.30
Body Toning
(E-F)

18.30-19.30
Intervall Cycl.
(M-F)

19.00-20.00
Step
(E-M)

19.30-20.30
Latino Dance
(E-M)

20.00-21.30
Yoga
(E-F)

Kinderbetreuung

Donnerstag

09.00-10.00
Wirbelsäule
(E-F)

09.00-10.00
Pilates
(E-F)

10.00-11.00
Cardio Fit &
Bauch (E-F)

18.00-19.00
Pilates
(E-M)

18.00-19.00
Fatburner
(E)

18.30-19.30
Intervall Cycl.
(E-F)

19.00 -20.00
Bodyforming
(E-F)

20.00-21.00
Wirbelsäule
(E-F)

21.00-22.00
Ski Fit
(E-F)

Kinderbetreuung

Freitag

09.00-10.00
Step Fun
(E-M)

10.00-11.00
Body Toning
(E-F)

10.00-11.30
Yoga
(E-F)

11.00-12.00
Wirbelsäule
(E-F)

Kinderbetreuung

16.30-17.00
Bauch Special
(E-F)

17.00-18.00
Step & BOP
(E-F)

18.00-19.00
Fitness
(E-F)

18.00-19.30
Power Cycling
(F)

Zusatzprogramm
dienstags
Orientalischer Tanz
18.00-19.00 (E)
19.00-20.00 (F)
Marie-Lou

dienstags
Step Tanz (F)
19.00-20.00
Karin

Samstag

13.30-14.30
Bodyforming
(E-F)

14.30-15.30
Step Fun
(E-M)

Sonntag

10.30-11.30
Step Fun
(E-M)

11.30-12.30
Bodyforming
(E-F)

12.30-13.30
Zumba
(E-F)

Kinderbetreuung

Hallen

Raum 1

Raum 2

Raum 3

IC Raum

* Kinderbetreuung

E = Einsteiger
M = Mittel
F = Fortgeschrittene

Stand 24.12.2010

Wirbelsäule/Rücken Fit: *

Kräftigungs- und Dehnübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Optimales Training zur Prävention von Rückenproblemen.

Yoga: *

Formen des Körpertrainings, die der indischen Kultur entspringen. Wirkt anregend auf die körpereigenen Energien.

Pilates: *

Dient zur Aktivierung der Körpermitte. Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur im Fluss mit der Atmung.

Balance Act: *

Übungen aus Yoga, Pilates, Bauch, Wirbelsäule und Stretch dienen vereint der Stabilisierung.

Step / Step Fun / Easy Step: **

Optimales Herz-Kreislauftraining auf einem in der Höhe verstellbaren Minipodest (Step) bei gleichzeitigem Aufbau einer Choreografie.

Zumba: **

Jeder kann sich hier mit viel Spaß zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen bewegen

Fatburner: **

Fettstoffwechseltraining ohne Step mit Choreografieaufbau.

Latino Dance: **

Mit einfachen Schrittkombinationen lateinamerikanische Rhythmen erleben bei gleichzeitigem Herz-Kreislauftraining.

* = Kurse mit ruhiger oder ohne Musik, in welchen in konzentrierter Atmosphäre viel Zeit für die einzelnen Übungen und deren Genauigkeit vorhanden ist.

** = Kurse, welche auf ein Herz-Kreislauftraining abzielen. Dienen zur Verbesserung der Kondition und/oder zur Fettverbrennung. Flotte Musik motiviert hierbei.



Mein Verein!

Figurtraining/Bodyforming/Body Toning: ***

Ganzkörpertraining, in welchem verschiedene Muskeln des Körpers bearbeitet werden. Häufig mit Zusatzgeräten wie z.B. Bändern, Hanteln und Tubes.

Lift It: ***

Langhanteltraining. Dieses athletische Workout wird mit regulierbaren Langhantelgewichten durchgeführt. Bitte vor der 1. Stunde zu einer Einführung mit dem Trainer sprechen.

BOP: ***

Intensives Training für Bauch-Oberschenkel-Po bei welchem die Straffung der „Problemzonen“ im Vordergrund steht.

Bauch Special: ***

Intensives Bauchmuskeltraining.

Fatburner/Bauch: ** + ***

Nach 30 Minuten Fettstoffwechseltraining wird die Bauchmuskulatur attackiert.

Step & BOP: ** + ***

Nach dem Aufbau einer kleinen Choreografie auf dem Step werden die „Problemzonen“ attackiert.

Cardio Fit & Bauch: ** + ***

Herz-Kreislauftraining ohne Aufbau einer Choreografie im optimalen Fettverbrennungsbereich mit anschließendem intensiven Bauchtraining

Fitness: ** + ***

Kraft, Beweglichkeit und Kondition werden mit abschließender Entspannung in vielseitigen Bewegungsformen trainiert.

Skifit: ** + ***

Optimale Vorbereitung in Kondition und Kräftigung sowie Beweglichkeit für die Skisaison. Der Kurs wird nur in der Wintersaison angeboten.