

# PROGRAMM 2012

## Montag

09.30-10.00  
Bauch Special  
(E-F)

10.00-11.00  
Figurtraining  
(E-F)

11.00-12.00  
Wirbelsäule  
(E-F)

17.25-18.25  
Power Cycling (F)

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  
Step Fun (E-M)

19.45-20.45  
Soft Cycling (E-M)

20.00-20.30  
Bauch Special(E-F)

20.30-21.30  
Bodyforming (E-F)

Kinderbetreuung

bis 12.03.

## Dienstag

09.00-10.00  
Pilates  
(E-F)

09.00-10.00  
Fitness  
(E-F)

10.00-11.00  
Rücken Fit  
(E-F)

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)

11.00-12.00  
Easy Step  
(E)

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  
(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)

11.00-12.00  
Figurtraining  
(E-F)

18.00-19.00  
Pilates  
(E-M)

18.00-19.00  
Zumba  
(E-F)

18.30-19.30  
Intervall Cycling  
(E-F)

19.00 -20.00  
Bodyforming  
(E-F)

19.45-20.45  
IC Einsteiger  
(E)

20.00-21.00  
Wirbelsäule  
(E-F)

21.00-22.00  
Ski Fit  
(E-F)

Kinderbetreuung

## Freitag

09.00-10.00  
Reggaerobics  
(E-F)

10.00-11.00  
Body Toning  
(E-F)

10.00-11.30  
Kundalini Yoga  
(E-F)

11.00-12.00  
Wirbelsäule  
(E-F)

16.30-17.00  
Bauch Special  
(E-F)

17.00-18.00  
Step & BOP  
(E-F)

18.00-19.00  
Fitness  
(E-F)

18.00-19.00  
Power Cycling  
(F)

19.00-20.00  
Power Cycling  
(F)

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

dienstags  
Step Tanz (F)  
19.00-20.00

Kinderbetreuung

bis 09.03.

bis 09.03.

## Samstag

13.30-14.30  
Bodyforming  
(E-F)

14.30-15.00  
Bauch Special  
(E-F)

15.00-16.00  
Zumba Toning  
(E-F)

## 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 20.01.2012

### **Wirbelsäule/Rücken Fit: \***

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

### **Yoga/Kundalini 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 / Zumba Toning: \*\***

Jeder kann sich hier mit viel Spaß zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen bewegen. Bei Zumba Toning werden zusätzlich Kleinhanteln oder Rasseln eingesetzt.

### **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.

\*\*\* = Kurse zur Ganzkörperkräftigung zu anspornender Musik.



*Mein Sportverein*

### **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.

### **Reagaerobics: \*\* + \*\*\***

Reaggaerobics kombiniert die Freude an einzigartigen Tanzbewegungen mit einem effektiven Workout. Einfach und schnell - die effektive Ergänzung zu jedem Fitnessprogramm.