



Januar 2012 **fitness lounge** Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

	Kinderbetreuung 9.15 – 11.15	Kinderbetreuung 9.15 – 11.15	Kinderbetreuung 9.15 – 11.15			
	Balance-Kurs Yoga 8.15– 9.30 (Petra)					
Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Petra)	Move-Kurs Step 9.30 – 10.15 (Uli/Jeannette)		Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Steffi)			
	Shape-Kurs Body-Workout 10.15 – 10.45 (Uli/Jeannette)					Fun-Kurs Fitness-Cocktail 10.30 – 11.30
			Power-Move-Kurs Master-Class 12.15 – 13.30		Zumba Special Workshop Samstag 21.01.12 16.30 – 18.15	
Shape-Kurs Bauch-Beine-Po 17.15 – 18.00 (Sylva)						
Move-Kurs Step 18.00 – 19.00 (Sylva)		Balance-Kurs Yoga 18.00 – 19.00 (Petra)		Move-Fun-Kurs Zumba 18.30 – 19.15 (Andrea)		
Balance-Kurs Flexi-Style 19.00 – 19.45 (Aldo/Uli)	Power-Move-Kurs Fit-Mix 19.00 – 19.45 (Doris)		Move-Kurs Step 19.15 – 20.00 (Sabine)	Power-Kurs Hot Iron 19.30 – 20.15 (Andrea)		
Sport-Kurs Indoor-Cycling 19.45 – 20.30 (Aldo/Uli)	Sport-Kurs Sensitive-Cycling 19.45 – 20.30 (Doris)	Power-Kurs Power-Workout 19.15 – 20.15 (Senada)	Power-Shape-Kurs Body-Workout 20.00 – 20.45 (Sabine)	Sport-Kurs Indoor-Cycling 20.15 – 21.00 (Andrea)		
		Balance-Kurs Carpe Diem 20.15 – 20.30 (Senada)				
	Move-Fun-Kurs Zumba ab 10.01.2012 20.35 – 21.20 (Editha)	Sport-Kurs Indoor-Cycling 20.30 – 21.30 (Senada)				



KURSEINTEILUNG

- POWERKURS** DER POWERKURS IST FÜR TEILNEHMER, DIE DIE HERAUSFORDERUNG SUCHEN. ER BEWIRKT INTENSIVE STEIGERUNG DER PYSISCHEN FITNESS.
- SPORTKURS** IM SPORTKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VOLL AUSSCHÖPFEN UND VERBESSERN. WENN SIE BEWEGUNG LIEBEN , SOWOHL DRINNEN, ALS AUCH DRAUSSEN, DER OPTIMALE KURS.
- FUNKURS** FÜR TEILNEHMER MIT SPASS AN BEWEGUNG,DIE BEIM TRAINING DIE GESELLIGKEIT GENIESSEN UND ABWECHSELNDE INHALTE MÖGEN.
- SHAPEKURS** IM SHAPEKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE MUSKELN DEFINIEREN UND DEN EIGENEN KÖRPER FORMEN.
- BALANCEKURS** IM BALANCEKURS FINDEN TEILNEHMER ENTSPANNUNG. FÜR TEILNEHMER DIE NACH INNERER BALANCE UND AUSGEGELICHENHEIT STREBEN.
- MOVEKURS** IM MOVEKURS SIND TEILNEHMR STÄNDIG IN BEWEGUNG.ZIEL IST ES MIT REGELMÄSSIGEM SPORT DAS WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN.
- Balance- Kurs
Rueckenfit** Funktionelles Kräftigungstraining der gesamten Wirbelsäule und Training der Bauchmuskulatur, Mobilisation, Schulung des Gleichgewichts, Dehnung und Entspannung.
- Shape-Kurs
Bodyform** Spezielles Training zur Straffung und Stärkung der Problemzonen Bauch, Beine, Po.
- Balance-Kurs
Flexistyle** Workout mit Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen, damit Sie die Balance im Alltag nicht verlieren

Move-Kurs Step

Schweißtreibendes und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dem höhenverstellbaren Reebok® Step. Gesäß- und Beinmuskulatur werden gestärkt und gekräftigt. Effektives Fettstoffwechseltraining.

(Power)-Shape-Kurs Body-Workout

Abwechslungsreiche Übungen zur Straffung der gesamten Muskulatur. Schwerpunkt Bauch, Beine, Po – mit und ohne Kleingeräte.

Balance-Kurs Carpe Diem

Dehnung der gesamten Skelettmuskulatur sowie Verbesserung der Beweglichkeit.

Power-Move Master-Class

Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Zunächst wird die Ausdauer trainiert (Schrittkombinationen, Step, Spinning o.a.). Im zweiten Teil findet eine Ganzkörperkräftigung, u.a. auch mit Kurzhanteln und Gummibändern statt.

Sport-Kurs Indoor-Cycling Sensitive-Cycling

Sehr effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining zu motivierender Musik auf modernen Indoorbikes. Geeignet sowohl für Einsteiger als auch wettkampf-orientierte Teilnehmer.

Power-Kurs Power-Workout

Effektives, athletisches Ganzkörperworkout mit der Langhantel und anderem Geräteeinsatz zur effektien Kräftigung der geamten Muskulatur

Balance-Kurs Yoga

Yogastellungen trainieren den gesamten Körper. Sie verbessern Sie Kondition und Gesundheit und bauen Alltagsstress ab, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu einem neuen Körpergefühl.

Power-Move-Kurs Fit Mix

Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungselementen mit musikalischer Unterstützung. Entspannende Cool Down Phase zum Ausklang der Stunde.

Move-Fun-Kurs Zumba

Schweißtreibende Latinorythmen bringen Sie in Höchstform. Tanzworkout für alle, die Action und Spass lieben.

Im Interesse Ihrer Gesundheit bitten wir Sie, begonnene Kurse nach 5 Minuten nicht mehr zu besuchen.