

Programm im GYM-Raum

Stand Januar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			<u>08:30 - 09:30</u> Pilates Martina		
			<u>09:30 - 11:00</u> Stretch & Relax, Vital & Fit Martina		
					<u>13:00 - 14:30</u> Kickboxen Mohamed
					<u>14:30 - 16:00</u> Zumba Mohamed
	<u>17:00 - 18:00</u> Rückenfit Martina		<u>17:30 - 18:30</u> Step (leicht) Gabi		
<u>18:30 - 19:30</u> Step (mittel) Isabella	<u>18:00 - 19:00</u> Bodyworkout Martina	<u>18:30 - 19:30</u> Fit & Fun Claudia	<u>18:30 - 19:30</u> Step (leicht) Gabi	<u>18:30 - 20:00</u> Thairobic Mohamed	
<u>19:30 - 20:30</u> Rückenfit Isabella	<u>19:00 - 20:00</u> Pilates Martina	<u>19:30 - 21:30</u> Disco-Fox Heike u. Martin	<u>19:30 - 20:30</u> Bodyworkout Isabella		

Bodyworkout	..ist ein Ganzkörpertraining. Kraft und Ausdauer werden mit einer Vielfalt von Bewegungskombinationen und Einsatz von Kleinhanteln, Steps, FLEXIBAR trainiert. Du straffst und kräftigst Deine Muskulatur und verbesserst damit Deine Figur. Gut geeignet für Einsteiger
Fit & Fun	..ist ein Ganzkörpertraining. Vor allem die Muskelbereiche der Problemzonen: Bauch, Beine, Po und Rücken werden gekräftigt und trainiert. Dabei werden auch interessante Kleingeräte eingesetzt. Zum Abschluss erfolgt eine Entspannung und Dehnung der Muskeln. Hier ist Kondition gefragt
Kickboxen	ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten Karate mit konventionellem Boxen verbunden wird. Allen Verbänden gemeinsam ist das Verbot des Schlagens auf den Rücken und auf Gegner, die am Boden liegen, sowie das Werfen des Konkurrenten. Gut geeignet für Einsteiger
Pilates	ist eine ganzheitliche Trainingsmethode für mehr Balance im Körper. In erster Linie werden Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung geschult. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Eine ideale Ergänzung zu allen Ausdauersportarten oder zur Stressbewältigung. Hier sind Grundkenntnisse gefragt
Step leicht	..ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training! Hier kannst Du Kondition tanken! Kräftigung der Bein- und Po- Muskulatur. Einfache Schrittkombinationen. Gut geeignet für Einsteiger
Step mittel	Komplexere Schrittkombinationen werden zu einer Choreografie aufgebaut. Du hast bereits Erfahrungen mit dem Stepp gesammelt und denkst etwas mehr darf es nun gerne sein. Hier sind Kondition und choreografische Grundkenntnisse gefragt
Thairobic	...ist die perfekte Verschmelzung von Kampfkunst und Trainingslehre, von Entspannung und Power. Maximaler Kalorienverbrauch bei optimaler Fitness . THAIROBIC lässt keine Langeweile aufkommen und beim Punchen und Kicken kommt der Spaßfaktor nie zu kurz. Kampfsportbewegungen werden im Rhythmus motivierender Musik ausgeführt. Hier ist Kondition gefragt
Vital & Fit	Ein aktives Übungsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Hier steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund und wirkt dem Bewegungsschmerz entgegen. So kann der Tag beginnen. Gut geeignet für Einsteiger
Zumba	Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic und Intervall Training für Herz- und Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition gestärkt. Hier ist Kondition gefragt