

# GRUPPENFITNESSPLAN FRÜHJAHR 2012

| MONTAG                                    | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG                            | FREITAG                                    | SAMSTAG                                      |
|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| 08.30 - 09.30<br>Bodystyling<br>Silvia    | 08.00 - 09.20<br>Qigong<br>Kurt                     | 08.30 - 09.30<br>Bodystyling<br>Sandra           | 08.30 - 09.00<br>Bauchkiller<br>Gabi  | 08.00 - 09.00<br>Bewegter Rücken<br>Silvia |  |
| 09.30 - 10.30<br>Rücken-Pilates<br>Silvia | 09.20 - 10.50<br>Funktionelles Body Workout<br>Gabi | 09.30 - 10.30<br>Yogilates<br>Sandra             | 09.00 - 10.00<br>Bodystyling<br>Gabi  | 09.00 - 10.00<br>Bewegter Rücken<br>Silvia | 09.00 - 10.00<br>Wirbelsäule<br>Kathi        |
|   |   |  |                                       | 10.00 - 11.00<br>Zumba<br>Verena           | 10.00 - 11.00<br>Total Body Workout<br>Kathi |
|   |   | 17.00 - 18.00<br>Pilates meets Yoga<br>Valentina | 17.00 - 17.30<br>Meditation<br>Kurt   |  |  |
| 17.30 - 19.00<br>Tom's Special<br>Tom     | 17.45 - 18.45<br>Step Only<br>Gerhild               | 18.00 - 19.00<br>Sommerfit BBP<br>Valentina      | 17.30 - 18.30<br>Taiji-Qigong<br>Kurt | 18.00 - 18.30<br>maxxF<br>Pia              | <b>SONNTAG</b>                               |
| 19.00 - 20.00<br>Body Pump<br>Sabine      | 18.45 - 19.45<br>Anti-Cell<br>Gerhild               | 19.00 - 20.15<br>Body Pump<br>Sabine             | 18.30 - 19.00<br>Bauchkiller<br>Jenny | 18.30 - 19.00<br>Bauchkiller<br>Pia        | 17.45 - 19.00<br>Body Pump<br>Sabine         |
| 20.00 - 21.00<br>Cycling<br>Jenny         | 19.45 - 20.15<br>Bauchkiller<br>Tom                 |  | 19.00 - 20.30<br>Cycling<br>Jenny     | 19.00 - 20.00<br>Basic-Hour<br>Pia         | 19.00 - 20.00<br>Zumba<br>Verena             |
|   | 20.15 - 21.15<br>Kick & Box Aerobic<br>Tom          |  |                                       |  |  |

- HERZ-KREISLAUFTRAINING
- FIGURTRAINING
- RÜCKENTRAINING
- WELLNESS- & ENTSPANNUNG

## KINDERBETREUUNG

## ÖFFNUNGSZEITEN

## ANMERKUNGEN

Montag, Mittwoch, Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Montag bis Freitag 07.00 – 22.00 Uhr  
Samstag, Sonntag, Feiertag 09.00 – 21.00

Gültig vom 01.01.2012 bis 31.05.2012  
Zeitliche und personelle Änderungen vorbehalten

Alle Kurse finden erst ab 3 Teilnehmern statt  
Keine Kurse an Feiertagen

# KURSBESCHREIBUNGEN

## HERZ-KREISLAUFTRAINING

## FIGURTRAINING

## RÜCKENTRAINING

## WELLNESS- & ENTSPANNUNG

### ANTI-CELL

Ein einfaches Herzkreislauftraining am Step und ein Ganzkörperkräftigungsprogramm mit speziellen Übungen für die Zonen Bauch, Beine und Po sagt der Cellulite den Kampf an!

### BASIC HOUR

Mit Dehn- und Ganzkörperkräftigung für jedermann optimal das Herzkreislaufsystem in Schwung bringen - mit oder ohne Step und anderen Hilfsmitteln. In der Kürze liegt die Würze - jede Menge Spass und Schwitzgarantie.

### BAUCHKILLER

In dieser Einheit werden alle Anteile deiner Bauchmuskulatur auf Hochtouren gebracht! Für Einsteiger sowie für Freaks ein echtes "Baucherlebnis" - Suchtfaktor garantiert!

### BEWEGTER RÜCKEN

Das ganz Leben ist Bewegung - deshalb werden in dieser Stunde Übungen aus der klassischen Wirbelsäule mit fließenden Elementen vereint. Eine gute Mischung aus Kräftigung deiner Rücken- & Bauchmuskulatur sowie Mobilisation und Stretching machen dich fit für den Alltag.

### BODYSTYLING, FUNKTIONELLES/TOTAL BODY WORKOUT

Abwechslungsreiche Ganzkörperkräftigung! Gekräftigt und gestrafft werden speziell die Bereiche Bauch, Rücken, Beine, Po und Oberarme mit mitreißender und vor allem motivierender Musik!

### CYCLING

Herz-Kreislauf Training in der Gruppe auf speziellen Rädern zur Musik mit speziellem Bauchtraining. Wähle deinen individuellen Widerstand. Beim Cycling gehst du an deine Grenzen und läufst trotz hoher Trittfrequenzen niemals Gefahr, den Anschluss an die Gruppe zu verlieren.

### KICK & BOX AEROBIC

Techniken aus den Kontaktsportarten Taekwondo und Kickboxen, gemischt mit coolen Beats machen die Einheit zu einem schweißtreibenden Spektakel für Einsteiger und Könnler.

### MAXXF

Ein gelungenes Kraftpaket aus anstrengenden Übungen für den ganzen Körper. Power Pur ist das Motto dieser halben Stunde! Bitte wärme dich selbstständig vor dem Kurs auf.

### BODY PUMP

Ein modernes und sehr intensives Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit perfekter Gruppendynamik, in dem Langhanteln mit regulierbaren Gewichten fürs Training benutzt werden. Jede Hauptmuskelgruppe deines Körpers wird definiert und trainiert.

### PILATES

Ist ein gelenkschonendes Ganzkörperprogramm, welches deinem Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleiht. Die Übungen gehen in die tieferen Schichten der Muskulatur und stärken vor allem deine Körpermitte und Haltung.

### TAIJI-QIGONG & MEDITATION

In diesem Kurs erlernst du mit Hilfe von östlichen und westlichen Methoden Entspannung in Bewegung und Ruhe, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Lösen von Verspannungen und energetischen Blockaden sowie eine Steigerung der Lebensfreude.

### RÜCKEN-PILATES

Ein schonendes Ganzkörpertraining, welches unter Rücksichtnahme der rückengerechten Ausführung mehr Balance, Bewegung und Kraft verleiht. Die Körpermitte wird gestärkt, das Körpergefühl und die Körperhaltung wird verbessert.

### STEP ONLY

Eine Stunde mitreißende Step Choreographie mit jeder Menge Spaß!

### TOM'S SPECIAL

75min klassisches Ganzkörpertraining gemischt mit Ausdauer-Teilen machen diese Einheit zu einem lustigen und vor allem anstrengenden Wochenstart!

### SOMMERFIT BBP

Mit höchst effektiven Übungen für Bauch, Beine und Po bringen wir die Figur in Topform für die kommende Herbst- und Wintersaison. Leichte Step-Aerobic Elemente bringen Schwung ins Programm und verbessern die Ausdauer. Spaß inklusive!

### WIRBELSÄULE

Klassisches ruhiges Rückenprogramm für jeden geeignet. Du erzielst dabei eine Verbesserung deiner Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie der gesamten Körperspannung und der Stabilität des Rumpfes.

### YOGILATES

Ist eine Kombination aus den fließenden Bewegungen des Yoga, und den kräftigenden Übungen für Bauch und Rücken von J. Pilates. Yogilates gibt dir einen geschmeidigen Körper, lässt den Geist zur Ruhe kommen und fördert eine tiefe und Energie bringende Atmung.

### ZUMBA

Zumba ist ein dynamisches und begeisterndes Gruppentraining, das sich aus lateinamerikanischen Rhythmen und heißen Tanzbewegungen zusammensetzt.