

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

## Samstag

10.00-11.00 Uhr  
BBP  
mit Melanie



17.30-18.30 Uhr  
Zumba  
mit Melanie



19.00-20.00 Uhr  
Pilates  
mit Claudia



18.00-19.00 Uhr  
Bauch  
mit Martina



19.30-20.30 Uhr  
Tai Bo  
mit Carsten



20.00-21.00 Uhr  
Yoga  
mit Claudia



18.00-19.00 Uhr  
Zumba  
mit Heike



18.00-19.00 Uhr  
Gesunder Rücken  
Krankenkasse



19.00-20.00 Uhr  
Gesunder Rücken  
Krankenkasse



18.30-19.30 Uhr  
Spinning  
mit Peter



18.00-18.45 Uhr  
Rücken+BBP  
mit Martina



18.45-19.15 Uhr  
Streching  
mit Martina



19.30-20.30 Uhr  
Zumba  
mit Martina



17.15-18.15 Uhr  
Zumba  
mit Melanie



18.00-19.00 Uhr  
Zirkeltraining  
mit Carsten



19.00-19.30 Uhr  
Bauch  
mit Carsten



17.00-18.00 Uhr  
Pilates/BBP  
mit Claudia



18.00-19.00 Uhr  
Yoga  
mit Claudia



Siehe Aushang  
Spezial



# Zeit für Kurse 2012

# aktueller Kursplan

## Bauch intensiv

30 Minuten Bauchtraining pur

## Pilates

Verbindet Atmung mit Bewegung, harmonisiert Körper und Geist! Es wird gezielt Bauch-Beckenboden und Rücken trainiert

## BBP

Bauch—Beine—Po

Körperstraffungsstunde, die sich speziell mit diesen Problemzonen beschäftigt.

## Gesunder Rücken und BBP

Zur Prävention werden gezielte Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Fehlhaltungen durchgeführt inkl. leichtem BBP Teil

## Spinning

Steig auf dein Bike. Leg die Hände auf den Lenker und unabhängig von Alter und Kondition spürst du mit jeder Umdrehung wie viel Spaß Cycling macht

## Yoga

Intensive Yoga ist eine vom Hatha-Yoga abstammende Yoga-Art. Die Übungen werden langsam durchgeführt und systematisch aufgebaut. Der Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet. Yoga steigert die Beweglichkeit und verhilft zu mehr Ausgeglichenheit und beruhigt den Geist.

## Tai-Bo/X-Do

Hier taucht ihr ein in ein kampfsportorientiertes Kraft- und Ausdauertraining. Die Trainingsformen sind vom Boxen und Teakwondo abgeleitet, beziehen sich aber mehr auf die sichere Ausführung der Schläge und Tritte, als auf zu viel Kombinationen und Choreografie und das alles ohne Körperkontakt.

Eine schweißtreibende Stunde mit viel Aktion erwartet euch !!!

## Zirkeltraining

Das Training richtet sich im allgemeinen an alle, die an Ihrer körperlichen Fitness arbeiten wollen. Es werden sämtliche Muskelgruppen an verschiedenen Stationen hinsichtlich Kraft, Ausdauer und Kraftausdauer trainiert

## Zumba

Sich bewegen und Spaß haben. Mambo, Salsa, Samba und Merenque kombiniert mit feurigen Rhythmen..



Bewegung Gesundheit Sport Wellness Ernährung

