

# kursplan

mo

di

mi

do

fr

sa

so

|       |   |  |                                      |   |   |                                       |   |
|-------|---|--|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|
| 8:00  |   |  |                                      | 8:30 - 9:30<br><b>Fit mit Kind</b>      |   |                                       |   |
| 9:00  | 9:30 - 10:30<br><b>Vitaler Rücken</b>   | 9:00 - 10:30<br><b>Strong by Pilates</b> | 9:30 - 10:30<br><b>Zumba</b>         | 9:30-10:30<br><b>Jumping Fitness</b>    | 9:00-10:30<br><b>Pilates +<br/>Stretching</b>   | 9:30 - 10:30<br><b>Zumba</b>          |   |
| 10:00 |   |  | 10:30 - 11:15<br><b>Zumba Toning</b> |   |   | 10:30 - 11:30<br><b>Strong Nation</b> | 10:15 - 12:15<br><b>Special Time</b><br>Kursinhalte<br>siehe Aushang<br>im Studio |
| 11:00 | 10:30 - 11:30<br><b>Latin Jumping</b>   | 10:30 - 11:30<br><b>Fit mit Kid</b>      |                                      | 10:30-11:30<br><b>Hot Iron</b>          |   |                                       |   |
| 12:00 |   |  |                                      |   | Jeden Freitag<br>09:00 - 12:00<br><b>Kinderbetreuung</b><br>mit Spiel, Spaß und<br>Kreativität für jedes<br>Alter. Gratisleistung von<br>Power Play für alle<br>Mitglieder mit Kindern. |                                       |   |
| 15:00 | 15:00 - 16:30<br><b>Power Kids</b>      |  | 15:00 - 16:30<br><b>Power Kids</b>   |   |   |                                       |   |
| 16:00 | 16:30 - 17:30<br><b>Jumping Kids</b>    |  |                                      |   |   |                                       |   |
| 17:00 | 17:30 - 18:30<br><b>Jumping Fitness</b> | 17:15 - 18:00<br><b>Rehasport</b>        |                                      |   | 17:00 - 18:00<br><b>Jumping Fitness</b>   |                                       |   |
| 18:00 | 18:30 - 19:30<br><b>Strong Nation</b>   | 18:15 - 19:15<br><b>Vitaler Rücken</b>   | 18:30 - 19:30<br><b>Zumba</b>        | 18:00 - 19:00<br><b>Tabata</b>          |   |                                       |   |
| 19:00 | 19:30 - 20:30<br><b>Tabata</b>          | 19:15 - 20:15<br><b>BodyStyling</b>      | 19:30 - 20:15<br><b>BodyStyling</b>  | 19:00 - 20:00<br><b>Jumping Fitness</b> |   |                                       |   |
| 20:00 |   | 20:15 - 21:00<br><b>Pilates</b>          | 20:15 - 21:15<br><b>Yoga</b>         | 20:00 - 21:00<br><b>Pole Dance</b>      |   |                                       |   |

▶ **BodyStyling:** Abwechslungsreiches Training zur Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po. Auch zur Verbesserung des Fettstoffwechsels und der Herz-Kreislauf-Funktion geeignet. Für Neueinsteiger geeignet.

▶ **Fit mit Kid:** ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Deinem Baby und speziell auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys zugeschnitten. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt Deine Körpermitte, Ausdauer und Koordination und bringt mehr Power für den Alltag. Unsere Trainerin ist speziell für das postnatale Training geschult. Alle Übungen werden auf Dein Rückbildungsniveau und Deine Konstitution angepasst. Alter: 3-12 Monate

▶ **Hot Iron:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers mit Langhanteln. Für Neueinsteiger geeignet.

▶ **Jumping Fitness:** Ein gelenkschonendes Workout auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Gleichgewichtssinn, Koordination und Ausdauer werden gefördert und viele Kalorien verbrannt.

▶ **Jumping Kids** Kindgerechtes Bewegungsprogramm unter methodisch-didaktischen Gesichtspunkten, zur Erhaltung und Förderung des natürlichen

Bewegungsdrangs von Kindern. Fördert die Bewegungsvielfalt, übt Balance und Haltung und schult Rhythmik. Die Ausdauer wird verbessert und die Muskulatur gestärkt – und das mit jeder Menge Spaß und Freude. Alter: 7-13 Jahre

▶ **Latin Jumping:** Das Trampolin-Workout hat es in sich - Kraftausdauer, Kräftigung der Kernmuskulatur und eine Menge Spaß beim Schwitzen. Aufgebaut und untermalt wird der Kurs von lateinamerikanischer Musik.

▶ **Pilates:** Zentrumsorientiertes Training mit Fokus auf Kräftigung des Bauch-, Lenden- und Beckenbereiches. Ober- und Unterkörper werden dabei in ein ganzheitliches Workout integriert.

▶ **Pole Dance:** Intensives Fitness & Dance Workout mit abwechslungsreicher Kombination aus Fitnesstraining und Tanz.

▶ **Power Kids** Bewegungsaktive Kinderbetreuung mit dem Ziel, den natürlichen Bewegungs- und Spieldrang der Kinder zu erhalten und mit viel Spaß zu fördern. Geeignet für jedes Alter. Gratisleistung von Power Play für alle Mitglieder mit Kindern.

▶ **Strong Nation:** Effektives Intervalltraining, das Deinen ganzen Körper fordert und fördert.

▶ **Strong by Pilates:** Intensives Workout mit Übungen aus dem klassischen Pilates.

▶ **Rehasport** Zertifizierter Rehasport-Gesundheitskurs auf ärztliche Verordnung. Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert, Beschwerden gelindert bzw. vorgebeugt

▶ **Tabata:** Effektives Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.

▶ **Vitaler Rücken:** Allgemeines Rücken- und Rumpf-Training; Muskeln, die zu einer Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt. Für Neueinsteiger geeignet

▶ **Yoga:** Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.

▶ **Zumba / Zumba Toning:** Salsa, Merengue, Bachata: einfache Grundschritte werden zu Gute-Laune-Rhythmen kombiniert. Für alle, mit Spaß an koordinierter Bewegung und Dynamik haben. Bei Zumba Toning kommen dabei zusätzlich Widerstandsübungen zur Förderung der Kraftausdauer zum Einsatz.