

# Gymnastikplan

## Januar - April 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		9.15 - 10.15 <b>Rücken-Fit</b> Christine	9.15 - 10.15 <b>Step+Tone</b> Claudia		
18.10 - 18.25 <b>BMW</b> Claudia					
18.30 - 19.15 <b>Fatburner</b> Claudia	19.00 - 20.00 <b>Brasil-Workout</b> Karin	18.30 - 19.15 <b>Bodystyling</b> Micky		18.30 - 19.30 <b>WSG§20</b> Anmeldung*	
19.30 - 20.30 <b>Power-Yoga</b> Claudia		19.20 - 20.05 <b>Aero-Kick-Box</b> Micky	19.00 - 20.00 <b>Dance</b> Karin		

Bitte beachten Sie, dass die Kurse mit \* von der Krankenkasse bezuschusst werden!  
Der WSG§20-Kurs am Freitag beginnt am 13.1.2012 mit zehn Einheiten!  
Änderungen vorbehalten.



# Spinning

## Januar - März 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15 - 10.15 Christine					
18.30 - 19.30 Karin	18.30 - 19.30 Peter		18.00 - 19.00 Claudia	18.00 - 19.00 Karin	15.00 - 16.00
	19.45 - 20.45 Peter	19.00 - 20.00 Iris			

## April 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15 - 10.15 Christine					
18.30 - 19.30 Iris	19.00 - 20.00 Peter	19.00 - 20.00 Karin	18.00 - 19.00 Claudia	18.00 - 19.00 Karin	



# Was ist Was?

## WSG + Rücken-Fit:

Wirbelsäulengymnastik – Wir machen deinen Rücken stark!

## Bodystyling:

Mit kleinen Hilfsmitteln (Gewichte, Gummiband, Ball, etc.) wird der ganze Körper gekräftigt und gestrafft.

## Fatburner:

Aerobic-Training zur Fettverbrennung. Mit oder ohne Step.

## Pilates:

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das auf schonende Weise ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

## BMW:

Bauch muss weg, intensives Bauchmuskeltraining.

## Step+Tone:

Ausdauertraining im Wechsel mit Krafttraining auf der Step-Plattform mit fetziger Musik.

## Kick-Box-Conditioning:

Hier ist Training „ohne Schnörkel“ angesagt. Hier werden Elemente aus dem Boxen, Kickboxen und Karate verbunden und zu einem schweißtreibenden Power-Workout zusammengefasst.

## Staby:

Bei dieser Stunde werden Kraft, Ausdauer, Tiefenmuskulatur sowie Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung miteinander verbunden.

## 3 x 15 & 4 x 15

Drei, bzw. vier verschiedene Elemente: „Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination“, werden in dieser Stunde mit verschiedenen Hilfsmitteln trainiert.

## Rebound:

Ausdauertraining auf dem Minitrampolin zu fetziger Musik.

## Spinning:

Rennradfahren in der Gruppe, für alle Altersklassen. Ideal für Fettverbrennung und Ausdauertraining.

## Brasil-Workout

„Shake“ dich Fit! Mit kleinen Kakteen trainierst du deine tiefliegende Muskulatur. Schweißtreibend und sehr effektiv.

## Power-Yoga:

Finde dein inneres Gleichgewicht.

## Sumbalantino (Dance):

Mit einfachen Tanzschritten wie Samba, Salsa, Mambo und einigen Aerobic-elementen bringen wir dich mit Spaß garantiert zum Schwitzen.