

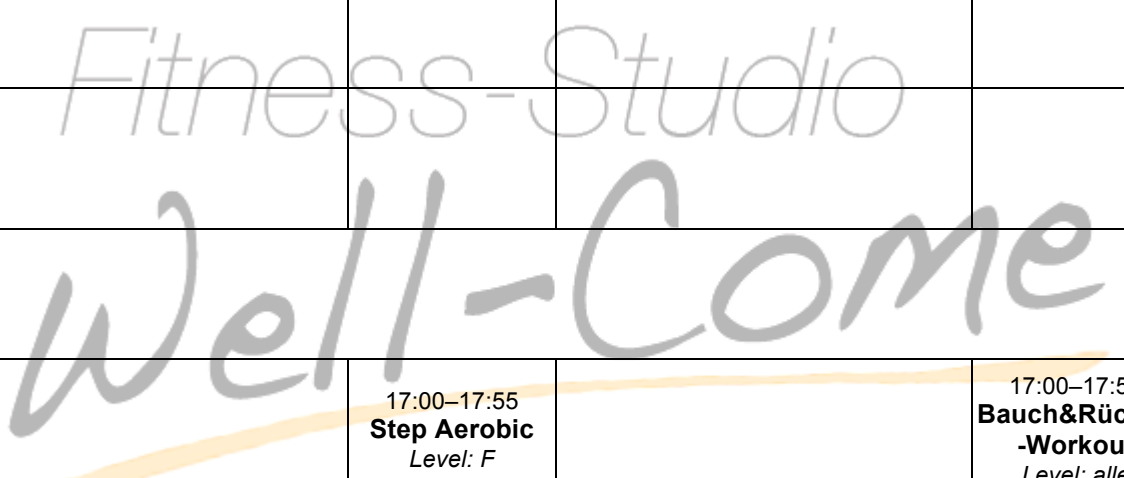






Kursplan

(Gültig ab 27. Juni 2017)

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | Donnerstag | | Freitag | Sonntag | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30–10:25 Body Styling Level: alle | | | | 9:30–10:25 Bauch&Rücken-Workout Level: alle | | | | | |
| | | 10:00–10:55 Jumping Fitness®  Level: alle | 10:00–10:55 Wirbelsäulengymnastik Level: alle | | 10:00–10:55 Fatburner Step Level: E/M | | 10:00–10:55 Body Styling Intervall Level: alle | | |
| | | | | | | | | 11:00–11:55 Step Aerobic Level: M/F | |
| | | | | | | | | 12:00–12:55 Body Styling Level: alle | 12:00–12:55 Jumping Fitness®  Level: alle |
|  | | | | | | | | | |
| 17:00–17:55 Wirbelsäulengymnastik Level: alle | | | | 17:00–17:55 Step Aerobic Level: F | | | 17:00–17:55 Bauch&Rücken-Workout Level: alle | | |
| 18:00–18:55 Body Styling Level: alle | 18:00–18:55 Jumping Fitness®  Level: alle | 18:00–18:55 Bauch/Beine/Po Level: alle | | 18:00–18:55 Body Styling Level: alle | | 18:00–18:55 Power Rücken Level: alle | 18:00–18:55 Step & Tone Level: M/F | | |
| | | | | | 18:30–18:55 Bauch X-Press Level: alle | | | | |
| 19:00–19:55 Indoor Cycling Level: alle | 19:00–19:55 Aerobic & Tone Level: alle | 19:00–19:55 Basic Step Level: E | 19:00–19:55 Jumping Fitness®  Level: alle | 19:00–19:55 Jumping Fitness®  Level: alle | 19:00–19:55 Jumping Fitness®  Level: alle | 19:00–19:55 Indoor Cycling Level: alle | | | |

Kursbeschreibungen

Aerobic & Tone

Aerobic Choreografie mit Kräftigungsteil. Die Verbindung von Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: alle

Basic Step

Entwicklung einer Choreografie aus einfachen Grundschritten mit anschließendem Finale

Level: E

Bauch/Beine/Po

Schwerpunkttraining für Bauch, Beine und Po evtl. mit Hilfsmitteln

Level: alle

Bauch-&Rücken-Workout

Einfache und abwechslungsreiche Übungen für Bauch und Rücken mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsgeräten, die dabei helfen, die Intensität zu variieren

Level: alle

Bauch X-Press

Intensive und abwechslungsreiche Bauchübungen mit anschließendem Stretching

Level: alle

Body Styling

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln (Hanteln, Bälle, Gummibänder)

Level: alle

Body Styling Intervall

Wirkungsvolle, aber auch sehr intensive Form des leistungssteigernden Trainings, Wechsel zwischen Ausdauer- und Kraftteilen, mit Hilfsmitteln, mit oder ohne Step

Level: alle

Fatburner Step

Zusammenstellen einer einfachen bis mittelschweren Choreografie auf dem Step schwerpunktmäßig im Low Impact, d.h. ohne Sprünge

Level: E/M

Indoor Cycling

Ausdauertraining auf dem Rad mit Musik

Level: alle



Jumping Fitness®

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert.

Level: alle

Power Rücken

Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und der Belastbarkeit der Wirbelsäule

Level: alle

Step Aerobic

Entwicklung einer Choreografie mit anschließendem Finale; ideales Fatburnertraining auf dem Step

Level: M/F

Step & Tone

Step-Training mit Kräftigungsteil. Die Verbindung von Step Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: M/F

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

Level: alle

Levels

alle = alle Mitglieder

E = Einsteiger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene