

KURSPLAN AB 02/2012

Zeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 10.55 Uhr		Bauch-Beine-Po und Rücken Mit Stefan	<u>11.00-11.55 Uhr:</u> Yoga Mit Janina	Bauch-Beine-Po und Rücken Mit Stefan	
17.00 - 17.55 Uhr			Rückenkurs Mit Christian		Rückenkurs Mit Christian
18.00 - 18.55 Uhr	Rückenkurs Mit Stefan	Fitness-Zirkel Mit Kai oder Stefan	Bauch-Beine-Po und Rücken Mit Annika		Ski-Gymnastik Mit Stefan
19.00 – 19.55 Uhr	Ladykracher Mit Agi	Yoga Mit Stephanie	Pilates Mit Evi	 Mit Tosca-Lena FITNESS	Tae boxing Mit Annika
20.00 – 20.55 Uhr	Power-Mix Mit Agi	 Mit Tosca-Lena FITNESS			

KURS-INFOS

Bitte wendet Euch bei Fragen zu den Kursen an die jeweiligen Kursleiter oder an Evi.



Studio für Fitness & Rehabilitation
Praxis für Physiotherapie



<p>Rückenkurs mit Christian oder Stefan</p>	<p>Sagen Sie ihren Rückenschmerzen ade! Dieser funktionelle Kurs beugt Rückenschmerzen vor oder lindert diese. Durch gezieltes Training der Rücken- und Bauchmuskulatur kompensieren Sie muskuläre Defizite und verbessern ihre Rumpfstabilität.</p>	<p>Fitness-Zirkel mit Kai</p>	<p>Als Zirkeltraining bezeichnet man eine spez. Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Zirkeltraining schult je nach Ausführung schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.</p>
<p>Bauch-Beine-Po und Rücken mit Stefan oder Annika</p>	<p>Bauch-Beine-Po, diese Körperpartien empfinden die Frauen meistens als ihre Problemzone. Doch auch Männer profitieren von diesem gezielten Figurtraining. Mit effektiven Übungen kommt es zur Kräftigung und Straffung der genannten Körperpartien und des Rückens.</p>	<p>Tae boxing mit Annika</p>	<p>Tae boxing ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten mit Aerobic verbindet und in Workouts zu meist schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch keine Kampfsportart und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.</p>
<p>Yoga mit Janina und Stephanie</p>	<p>Mit Yoga bringen Sie Ihren Körper, Geist und Seele in Einklang. Für eine verbesserte Vitalität und Gelassenheit.</p>	<p>Power-Mix mit Agi</p>	<p>Abwechslung Pur! Lassen Sie sich jede Woche von einer neuen Power-Stunde überraschen. Ob mit Hanteln, auf der Matte, Schrittfolgen oder Medizinbälle, hier werden Sie fit!</p>
<p>Pilates mit Evi</p>	<p>Pilates ist ein äußerst wirkungsvolles Ganzkörpertraining. Obwohl alle Muskeln gekräftigt und gedehnt werden, gilt Pilates in erster Linie als klassisches Rumpfttraining. Dabei geht es um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskeln, das sog. Powerhouse. Das oberste Ziel des Pilates-Trainings ist es, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen.</p>	<p>Ski-Gymnastik mit Stefan</p>	<p>Der DSV Skischulleiter Stefan Scheufele bereitet Sie perfekt auf die kommende Ski-Saison vor: Mit speziellen Übungen zu motivierender Musik oder mit Kleingeräten, werden die Grundeigenschaften Koordination, Kraft und Ausdauer geschult.</p>
<p>Zumba® mit Tosca-Lena</p>	<p>Das Tanzworkout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Die lateinamerikanischen Rhythmen wirken sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation und erobert nun Europa.</p>	<p>Ladykracher mit Agi</p>	<p>Im wahrsten Sinne des Wortes: Ein effektives Figurtraining nur für die Frau. Bei dieser schweißtreibenden Stunde, werden ihre Problemzonen gekräftigt und geformt.</p>