

**Herbstprogramm 2009** gültig von 21. September 2009 bis 17. Dezember 2009 (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gymnastiksaal</b>					
17:00 - 17:30	<b>Kinderturnen ab 6 Jahren</b> 17.00 - 18.00					<b>Wichtige Information</b>
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00	<b>Pilates für Fortgeschrittene</b> 18.30 - 19.30					
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00	<b>Pilates für Anfänger</b> 19.00 - 20.00					
20:00 - 20:30						
20:30 - 21:00	<b>Aerobic</b> 20.00 - 21.00					

\* Achte auf bequeme und atmungsaktive Bekleidung sowie feste Hallen- bzw. Aerobic-Schuhe.

\* Das Aufwärmen und das abschließende Dehnen sind wichtige Bestandteile jeder Trainingseinheit.

\* Vergiss nicht den Flüssigkeitsverlust durch reichliches Trinken auszugleichen.

Viel Spaß  
wünscht Dir Dein  
TEAM

## Beschreibung der Einheiten

<b>Kinderturnen ab 6 Jahren</b>	Wir möchten den Kindern die Freude an der Bewegung und die Schulung der motorischen Fertigkeiten bzw. die Koordinationfähigkeiten spielerisch vermitteln. Die Kinder haben die Möglichkeit mit Kleingeräten und bei Gruppenspielen die verschiedensten Bewegungsformen zu erlernen. Der Spaß und das Spiel steht dabei im Mittelpunkt.
<b>Fit &amp; Fun for Girls</b>	Dance Aerobic, Step, Tae Bo, Ganzkörpertraining mit KH, Therabänder, Bällen und und und ... Nicht zu kurz in diesen Stundenbildern kommen fetzige Choreographien mit "trendy music".
<b>Aerobic</b>	Konditions- und Koordinationsübungen (Aerobic, Step, Tae Bo, Dance Aerobic, ...) Rückenschule mit großem Gymnastikball und Redondoball Kräftigung der Muskulatur durch gezieltes Hanteltraining, Therabänder, Gymnastikstäbe und den absolut beliebten GymStick
<b>Pilates</b>	Eine der beliebtesten Fitnessbewegungen! Die Wirkung der Übungen auf die Muskulatur (speziell Bauch, Rücken, Beckenboden, Gesäß) ist phänomenal, bedarf aber einer exakten und konzentrierten Ausübung der Pilatestechnik.
<b>Vital 45 +/- (Frauen &amp; Männer)</b>	Durch Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen wird an der Haltung gearbeitet und damit Wohlbefinden durch Bewegung vermittelt. Gezielte Übungen zur Stärkung des Rückens, der Wirbelsäule und der Bauchmuskulatur sind ebenfalls Inhalt der Kursabende.