

## Kursprogramm 2014 (ausgenommen Sommerferien)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gymnastiksaal</b>					
17:00 - 17:30						
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00	<b>Pilates für Fortgeschrittene</b> 18:30 - 19:30			<b>Pilates für Fortgeschrittene</b> 18:30 - 19:30		
19:00 - 19:30			<b>Pilates für Anfänger</b> 19:00 - 20:00			
19:30 - 20:00	<b>Aerobic</b> 19:30 - 20:30			<b>Vital 45+</b> 19:30 - 20:30		
20:00 - 20:30						
20:30 - 21:00						<b>Wichtige Information</b>
						<p>* Achte auf bequeme und atmungsaktive Bekleidung sowie feste Hallen- bzw. Aerobic-Schuhe.</p> <p>* Das Aufwärmen und das abschließende Dehnen sind wichtige Bestandteile jeder Trainingseinheit.</p> <p>* Vergiss nicht den Flüssigkeitsverlust durch reichliches Trinken auszugleichen.</p> <p style="text-align: right;">Viel Spaß wünscht Dir Dein TEAM</p>

## Inhalt der Kurseinheiten:

<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.