

**FRÜHJAHRSPROGRAMM 2008** gültig von 7. Jänner 2008 bis 23. Mai 2008 (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<b>Gymnastiksaal</b>					
<b>Kinderturnen ab 6 Jahren</b> 17.00 - 18.00					
<b>Pilates für Fortgeschrittene</b> 18.30 - 19.30			<b>Pilates für Fortgeschrittene</b> 18.30 - 19.30		
			<b>Vital 50+</b> 19.30 - 20.30		
<b>Aerobic</b> 20.00 - 21.00					<b>Wichtige Information</b>
					<p>* Achten Sie auf bequeme und atmungsaktive Bekleidung sowie feste Hallen- bzw. Aerobic-Schuhe.</p> <p>* Das Aufwärmen und das abschließende Dehnen sind wichtige Bestandteile jeder Trainingsinheit.</p> <p>* Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, reichlich Trinken.</p> <p style="text-align: right;">Viel Spaß wünscht Dir Dein TEAM</p>

## 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 Redonoball 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 50+</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. Für alle ab 50 - MÄNNER, Ihr seid auch herzlich willkommen!