

Frühjahr 2011 gültig von 10. Jänner 2011 bis 23. Mai 2011 (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Uhrzeit	Gymnastiksaal				
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00	Pilates für Fortgeschrittene 18.30 - 19.30		Pilates für Anfänger 18.30 - 19.30	Pilates für Fortgeschrittene 18.30 - 19.30	
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00				Vital 45+ 19.30 - 20.30	
20:00 - 20:30	Aerobic 20.00 - 21.00				
20:30 - 21:00					
Wichtige Information					
<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>					

Beschreibung der Einheiten

Kinderturnen ab 6 Jahren	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 stehen dabei im Mittelpunkt.
Fit & Fun for Girls	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".
Aerobic	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
Pilates	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.
Vital 45+ (Frauen & Männer)	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.