

Frühjahr 2012 gültig von 9. Jänner 2012 bis 21. Mai 2012 (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Uhrzeit	Gymnastiksaal					
17:00 - 17:30	Kinderturnen ab 6 Jahren 17.00 - 18.00					
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00	Pilates für Fortgeschrittene 18.30 - 19.30				Pilates für Fortgeschrittene 18.30 - 19.30	
19:00 - 19:30				Pilates für Anfänger 19.00 - 20.00		
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.
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.