


# SPORTS KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>09:15</b> WSG+RELAX E/M/F 75 min 	<b>07:30</b> BODYART E/M/F 60 min 	<b>08:30</b> BLEIB MOBIL E/M/F 60 min 	<b>09:15</b> POWER BACK E/M/F 60 min 	<b>07:30</b> WAKE UP YOGA E/M/F 60 min 	<b>11:00</b> YOGA E/M/F 90 min 
<b>10:30</b> BASIC STEP E 45 min 	<b>09:00</b> STEP'n SHAPE M/F 60 min 	<b>09:30</b> PILATES E 60 min 	<b>10:30</b> YOGA E/M/F 75 min 	<b>08:30</b> FLOW TONIC E/M/F 60 min 	<b>13:00</b> DANCE CLUB E FOR ALL 60 min 
	<b>10:00</b> ABS E/M/F 30 min 			<b>09:30</b> IRON SYSTEM E/M/F 60 min 	<b>14:00</b> DANCE CLUB M/F FOR ALL 60 min 
<b>16:45</b> YOGA E 75 min 	<b>16:00</b> DANCE CLUB E/M 12-15 JAHRE 60 min 	<b>15:00</b> KIDS CLUB E/M/F 6-11 JAHRE 60 min 	<b>17:00</b> BODY STYLE E/M/F 60 min 	<b>16:00</b> KIDS CLUB E/M/F 6-11 JAHRE 60 min 	<b>15:00</b> ENERGY STEP E/M 60 min 
<b>18:00</b> PILATES E/M/F 45 min 	<b>17:00</b> DANCE CLUB E/M 16 + JAHRE 60 min 	<b>16:00</b> KINDERBALLET 4-5 JAHRE 45 min 	<b>18:00</b> BODYART E/M/F 60 min 	<b>17:00</b> WSG E/M/F 60 min 	<b>16:15</b> FLEXI-BAR+XCO E/M/F 45 min 
<b>18:45</b> PILATES E/M/F 45 min 	<b>17:30</b> POWER BACK E/M/F 60 min 	<b>16:45</b> KINDERBALLET 6-7 JAHRE 45 min 	<b>18:30</b> MAXX F E/M/F 30 min 	<b>18:00</b> FLOW TONIC E/M/F 60 min 	<b>17:00</b> TAEBO BASIC E/M/F 60 min 
<b>18:30</b> IRON SYSTEM E/M/F 60 min 	<b>18:00</b> MAXX F E/M/F 30 min 	<b>17:30</b> YOGA E/M/F 90 min 	<b>19:00</b> CAPOEIRA-FIT E/M/F 60 min 	<b>18:00</b> DANCE AEROBIC E/M/F 60 min 	
<b>19:30</b> ABS E/M/F 30 min 	<b>18:30</b> TAEBO TECHNIK E 60 min 	<b>18:30</b> STEP MOVES M 60 min 	<b>19:00</b> KETTLEBELL M/F 45 min 	<b>19:00</b> DANCE CLUB F 16 + JAHRE 60 min 	
<b>19:30</b> DANCE AEROBIC M/F 60 min 	<b>18:30</b> XCO E/M/F 30 min 	<b>19:15</b> INDOOR CYCLING E 60 min 	<b>20:00</b> TAEBO CLASS M/F 60 min 		
<b>20:00</b> WSG+RELAX E/M/F 60 min 	<b>19:00</b> INDOOR CYCLING M/F 60 min 	<b>19:30</b> FLEXI-BAR E/M/F 45 min 			
	<b>19:30</b> BASIC STEP E 60 min 	<b>20:30</b> BODYART E/M/F 60 min 			
		<b>20:30</b> IRON SYSTEM E/M/F 60 min 			
					<b>Sonntag</b>
					<b>10:00</b> POWER BACK E/M/F 60 min 
					<b>10:00</b> INDOOR CYCLING INTERVALL F 75 min 
					<b>15:00</b> IRON WORKOUT E/M/F 60 min 
					<b>16:00</b> BASIC STEP E 60 min 

Kursraum **1**  
oder **2**

E = EINSTEIGER  
M = MITTELSTUFE  
F = FORTGESCHRITTENE

**„Aktiviere deine Wunschfigur“**  
Mit den 3 Schlüsseln zum dauerhaften Erfolg. Essen genießen - Aktivität erleben - Balance spüren. Der Ernährungskurs, bei dem Du mit Spaß und einer positiven Lebenseinstellung Deine Wohlfühlfigur erreichst.

Besonders empfohlene Stunden sind im Plan mit gekennzeichnet. 

Gültig ab 10.05.2010

# KURSERLÄUTERUNGEN

## MUSKELSTRAFFUNG

### BODY STYLE (E/M/F)

Ziel des Kurses ist das Stärken und Straffen der Muskulatur. Trainiere Deinen Körper mit und ohne Kleingeräte – auf jeden Fall mit Spaß!

### MAXX F

Kraft- und Fitnesstraining ohne Geräte! MaxxLimit ist ein wahres „Universalmittel“ für eine attraktive Figur und gute körperliche Leistungsfähigkeit.

### IRONSYSTEM™

Die aufeinander aufbauenden Kurse IRON WORKOUT™, HOT IRON 1™ und 2™ sowie IRON CROSS™ stellen ein weltweit einzigartiges Grouptrainingsystem dar, welches mit unübertroffener Perfektion eine sportwissenschaftliche Periodisierung umsetzt und so den effektivsten Weg zu Deiner Traumfigur darstellt. Mehr bekommst Du nirgendwo!!

### ABS (E/M/F)

„Anti Bauch System“ ein effektives Training für alle Bauchmuskeln, die schon fit sind oder es werden wollen – Let it burn!

### KETTLEBELL

Das Kettlebell Workout ist ein perfektes Groupfitness Cardio Workout. Frei von Choreografien bietet es Dir ein Ganzkörpertraining, das Dich durch funktionelle Übungen gemischt mit einem perfekten Cardiotraining zu einem schnellen Trainingserfolg mit jeder Menge Spass bringt!!

## PRÄVENTIONSKURSE

### POWER BACK (E/M/F)

Du möchtest Deinen Körper nach einem stressigen Tag wieder ins Gleichgewicht bringen? Die Monotonie vertreiben? Dann trainiere Deine Kondition am Step, kräftige Deine Muskeln durch abwechslungsreiche Übungen und stabilisiere Deine Haltung!

### WSG (E/M/F)

Wirbelsäulengymnastik zur Prävention und Rehabilitation. Gezielte Übungen verbessern Deine Körperhaltung und Muskulatur. Für einen starken aufrechten Gang durchs Leben!

### FLEXI-BAR (E/M/F)

Bei diesem Training arbeiten die tiefliegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die Schwingungen, die auf den Körper wirken – probier's aus!

### XCO (E/M/F)

Unterstützen Sie ihre Wirbelsäule durch das etwas andere Koordinationstraining. Das dynamische Ganzkörperworkout mit körperstraffenden und verspannungslösenden Effekten.

### BLEIB MOBIL (E/M/F)

Unsere Stunde für jung geliebene SeniorInnen! Wir verbinden Mobilisation, Kräftigung und Dehnung zu einem gesunden Fitpaket - bleib mobil!

## HERZ-KREISLAUF TRAINING

### DANCE AEROBIC™ (E)

Vom klassischen Aerobic zum Tanz. Dieser Kurs kombiniert Aerobic-Basics mit Elementen aus dem Bereich Jazz, Latino und Hip Hop... Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Die Bewegungsmuster sind einfach aufgebaut und für jeden leicht nachvollziehbar. Trau Dich!

### DANCE AEROBIC™ (M/F)

Du liebst das Tanzen und möchtest die Musik noch stärker spüren? Dann bist Du in dieser Stunde genau richtig – Just dance and feel the beat!

### BASIC STEP (E)

Für alle, die das Stepstraining kennenlernen möchten. Die Grundschrte bringen Dich zum Schwitzen und Du erlernst die Technik – viel Spaß beim Üben!

### STEP n SHAPE (M/F)

Ein dynamisches Beintraining, bei dem sich mit viel Spaß leichte Step-Choreographien und Kräftigungsübungen für die Beine abwechseln. DAS Make up für Deine Beine!!

### STEP MOVES (M)

Eine echte Herausforderung für alle fortgeschrittenen Teilnehmer. Neue Schrittmuster und Rhythmusveränderungen lassen den Kurs zum Erlebnis werden. Das Kennen der Grundschrte bzw. die Teilnahme an "Basic" ist Voraussetzung, um dem Ablauf dieser Stunde folgen zu können.

### ENERGY STEP

...ist ein Step-Workout, das Dich richtig in Schwung bringt! Mit einfachen Bewegungen kurbelst du im Cardiotteil deine Fettverbrennung an und im darauf folgenden Kräftigungsteil straffst du deine Muskeln und belebst Deinen ganzen Körper. Fühl Dich stark und frei!

### INDOOR CYCLING (E)

In dieser Stunde trainieren wir gezielt in der Grundlagenausdauerzone 1. Die Herzfrequenz bewegt sich im Bereich von 65 % bis 75 %.

### INDOOR CYCLING (M/F)

Gezieltes Training in der Grundlagenausdauerzone 2. Die Herzfrequenz bewegt sich im Bereich von 75 % bis 85 %.

### INDOOR CYCLING INTERVALL (F)

Diese Stunde fordert Dich ganz. Für dieses spezielle Training ist eine fundierte Grundlagenausdauer die unbedingte Voraussetzung. Die max. Herzfrequenz liegt bei 90 %.

### CAPOEIRA FIT (E/M/F)

CAPOEIRA bedeutet Brasilien, Tanz, Kampf, Spielen... AEROBIC bedeutet Ausdauer, Spaß, Musik, Choreographie... In dieser Masterclass werden diese beiden Elemente zu einem einzigartigen Workout verbunden. Lasst Euch von brasilianischen Rhythmen verzaubern und verbessert spielerisch Eure Ausdauer!

### TAEBO®AEROBIC KICKBOXING (Original Billy Blanks)

TaeBo Aerobic Kickboxing ist ein hochintensives schweißtreibendes Ausdauer- & Muskeltraining mit Kampfsportelementen. Diese Stunden sind ein ideales Training zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Flexibilität verbunden mit einem riesigen Spaßfaktor. Be the best that you can be on your own level!

## BALANCE-KURSE

### BODYART™

Ist ein Ganzkörpertrainingskonzept, das Deinen Geist und Körper als eine Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Atmung. Balance und Koordination werden durch ruhige Bewegungsabläufe und harmonische Übergänge unterstützt.

### PILATES

Ein sanftes und hocheffektives Ganzkörpertraining, das Deine Tiefenmuskulatur kräftigt, verkürzte Muskeln dehnt und Deine Haltung optimiert.

### YOGA

Yoga... dehnt, erhöht Dein Körperbewusstsein, steigert Deine Vitalität, entgiftet, belebt und erfrischt durch Atmung und Bewegung.

### FLOW TONIC

Mit den FlowTonic Pads erlebst Du ein Muskeltraining sowohl im exzentrischen, wie auch konzentrischen Arbeitsweg. Gerade die exzentrischen Kontraktionswege, das Nachgeben der Muskulatur unter Gewichtsbelastung, hat positiven Einfluss auf Bindegewebe und Sehnen und verleiht dem Körper so mehr Stabilität. Die fließenden Bewegungsverbindungen wirken entspannend und geben Dir ein neues Frischegefühl. - Probier's aus!

## YOUNGSTERS & youngStars (externe Kurse)

### KINDERBALLETT (Unterricht nach Aushang)

Tanz ist die versteckte Sprache der Seele. Ballett macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch die körperliche Entwicklung, die Koordinationsfähigkeit, die Ausdruckskraft, sowie Musikalität, Selbstdisziplin und Selbstvertrauen. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

### DI's DANCE CLUB

DI's Dance Club Moves Ya! Das ist immer wieder die volle Ladung Dance, Fun + Action pur. Kein anderer bietet Dir mehr Spaß beim Tanzen. Tanze die Choreos zu aktuellen Hits aus den Charts.

### DI's KIDS CLUB 6-11 Jahre

Etwas für den Körper tun und dabei auch noch Spaß haben? In Kinderaugen passt das oft gar nicht zusammen. Deshalb gibt es DIKC - ein neues speziell für Kinder entwickeltes Tanztraining. Mit jeder Menge Spaß am Tanzen bringen wir Kinder ordentlich in Bewegung.