

ACTIV SPORTS

Kursplan (gültig ab 01. April 2012)

Info-Tel.:
02972/47604

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:15 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik mit Evrim E		9:15 – 10:00 Fatburner mit Simone E		9:15 – 10:00 Aerobic/Step mit Evrim M	10:15 – 11:00 Step Aerobic mit Christin
10:10 – 11:10 Latin Zuumba mit Evrim E/M		10:00 – 10:30 Bauch, Beine, Po mit Simone E		10:00 – 10:30 Bodyforming mit Evrim M	11:00 – 11:45 Power Dumbell mit Christin
	16:00 – 17:00 Behindertensport mit Helga/Ingo			10:35 – 11:20 Sanftes Rückentraining mit Martin	
17:15 – 18:00 GFS Kraft mit Martin/Christian	18:00 – 18:45 Step I mit Susanne E	16:00 – 17:30 GFS Theorie mit Martin	16:20 – 17:20 Pilates mit Helga E		
18.15 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik mit Martin M	18:45 – 19:45 Power Dumbell mit Susanne M	18:15 – 19:00 TRX Suspension Training mit Jens (Zuzahlung 5,-)	18:10 – 19:10 Fatburner & Power Dumbell mit Christin E/M	18:30 – 19:15 Wirbelsäulengymnastik mit Susanne E	
19:10 – 19:55 Fatburner mit Susanne E	19:50 – 20:50 Spin-Cycling mit Bettina F	19:15 – 20:00 GFS Kraft mit Christian/Jens	19:15 – 19:45 Bauch Intensiv mit Christin/Christian	19:20 – 20:20 Latin Zuumba mit Evrim E/M	
20:00 – 20:45 Bauch, Beine, Po mit Susanne E		20:15 - 21:00 GFS Kraft mit Martin/ Jens	19:50 – 20:50 Spin-Cycling mit Bettina E/M		

E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene

Pilates: Leichte Kräftigung & Ausdauer, Stretching

Latin Zuumba: Schweißtreibende Tanzaerobic

Aerobic: Ausdauertraining, beachte: E, und M

Step: Ausdauertraining mit der „Stufe“, auch hier: E und M

Wirbelsäulengymnastik: sanfte Kräftigung des gesamten Körpers, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Dehnung und Entspannung

Spin-Cycling: Herz-Kreislauftraining auf feststehenden Rädern in der Gruppe

Fatburner: Fettverbrennung durch einfache Schrittkombinationen

Bauch, Beine, Po: Straffung für BBP (Mittwochs bitte vorher aufwärmen)

Bodyforming/Style: Straffung des gesamten Körpers (bitte vorher aufwärmen)

Power Dumbell: Kraftausdauertraining mit Langhanteln (gibt keine dicken Muskeln) -> Straffung !!!

TRX Suspensionstraining: Ganzkörpertraining

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch + Freitag: 9:00–11:30 & 14:00–21:30 Uhr
Dienstag + Donnerstag: 10:00–12:00 & 16:00–21:30 Uhr
Samstag: 14:00–18:00 Uhr Sonntag: 10:00–13:00 Uhr

Kinderbetreuung: Montag, Mittwoch + Freitag jeweils 9.00 – 11:30 Uhr

