

AEROBIC

Alle unsere Lektionen sind darauf ausgerichtet, Ihre Figur und Kondition, bestehend aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, zu verbessern.

Spass und Sicherheit im Aerobic beginnen mit der richtigen Wahl Ihrer Lektion. Die Erklärungen der einzelnen Lektionen sollen Ihnen bei der Auswahl helfen.

Unser Aerobic-Team besteht aus ausgebildeten Dipl. Instruktorinnen, welche für kurzweilige motivierende und physiologisch korrekte Stunden garantieren.

Um ein sicheres und effizientes Training zu gewährleisten, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Kommen Sie pünktlich zum Unterrichtsbeginn
- tragen Sie gute stoss-dämpfende (Aerobic) Schuhe mit gutem Halt
- nehmen Sie immer ein Handtuch zum Training mit

Alle Lektionen beginnen mit einem Aufwärmteil der Muskulatur und enden mit Entspannungs- und Stretchingübungen.

Aerobic 1/2

Ein abwechslungsreiches, motivierendes Training, dessen Schwerpunkt im Ausdauerbereich von mind. 30. Min. liegt. Low- und High- Impact-Schritte werden zu Kombinationen zusammengeschlossen. Dem Ausdaueranteil folgt ein Cool down und Stretching
Aerobic 1 = Einsteiger Aerobic 2 = Fortgeschrittene

Fit-Gymnastik

Der Schwerpunkt dieser Lektion liegt auch hier im mind. 20 Min Ausdaueranteil. Es wird aber auf Kombinationen verzichtet und die Low- und High-Impact Schritte einzeln trainiert.
Für Anfänger geeignet

Step

Ein Low-Impact Training über ca. 30. Min. das die Gelenke nicht belastet. Durch Auf- und Absteigen einer höhenverstellbaren Stufe (Step), werden Gesäss- und Beinmuskulatur besonders intensiv gekräftigt und gestrafft.
Step 1 = Einsteiger Step 2 = Fortgeschrittene

Auch denen zu empfehlen, die über längere Zeit kein Ausdauertraining gemacht haben, oder die sich aus gesundheitlichen Gründen keinen starken Erschütterungen aussetzen dürfen.

Fat-Burner /Low-Impact

Fettverbrennung benötigt keine sehr hohe Pulsfrequenz, aber ein genügend langanhaltendes Training. Deshalb folgt nach dem Aufwärmen gleich der Hauptteil von ca. 60. Min. In Low-Impact-Stil, damit im Fettverbrennerbereich trainiert und somit effizient Fett verbrennt werden kann.

Nicht nur für Ueber-gewichtige geeignet, sondern auch für Einsteiger nach längerer Sportpause, ältere Teilnehmer und Leute mit Rücken- und Gelenkproblemen.

Body - Forming - Bauch, Beine, Po

Das Body - Forming ist ein Intensives Training zur Straffung und Formung der Figur. Der Schwerpunkt dieser Lektion liegt in der Kräftigung der Skelettmuskulatur. Deshalb wird nach dem Aufwärmen gleich mit den Kräftigungsübungen begonnen. Die Lektion endet mit einem genügend langen Entspannungs- und Dehnungsteil.

Rückengymnastik

Diese Stunde ist der Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule gewidmet. Nach einem Aufwärm- und Ausdaueranteil von ca. 15. Min, folgt ein intensives Rückenprogramm, welches mit einem langen Dehnungsteil abgeschlossen wird.

Surprise

Lassen Sie sich jeweils mit einem der oben beschriebenen Turnen (ausser Wirbelsäulengymnastik) überraschen.

Rebound - Aerobic

Das körperfreundliche Fitnesstraining auf der kleinen Trampolinmatte. Auf der schlagabsorbierenden Trampolinmatte, kann auch vom Untrainierten das für die Gesundheit so wichtige Herz- und Kreislauftraining verwirklicht werden.

Muscle Pump/ Work

Ist ein Ganzkörpertraining in welchem zu Musik, Kraftausdauer mit Langhanteln und verschiedenen Gewichten trainiert wird.

Tae-Bo

Mischung aus Aerobic und Kickbox

Interval (Slide/Fitness/Step)

Kraft und Ausdauer wird wechselnd trainiert.

Pilates

Pilates kann zur allgemeinen Fitness bei Personen jeden Alters angewandt werden. Hauptelemente sind Low-Impact Übungen mit geringem oder gar keinem Widerstand. Eine neue Dimension in der Kunst der Maximierung des Bewegungspotentials, der Ausgewogenheit des Bewegungsapparates, der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Verletzungsverhinderung und deren Rehabilitation. Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf der haltungsgerechten Ausrichtung des Körpers und der korrekten Atmung liegt.



Stundenplan ab 01.10.2018 für Aerobic und Gymnastik mach mit – bleib fit

Montag	☺ 09.15-10.15	Body-Forming	E/M/F	Isabelle
	18.00-18.55	-	M/F	-
	19.00-19.55	Bauch, Beine, Po	E/M/F	Rita
	20.00- 20.55	Pilates	E/M/F	-
Dienstag	☺ 09.15-10.15	ZUMBA-Toning	E/M/F	-
	18.00-18.55	Fit-Gymnastik	E/M/F	Isabelle
	19.00-19.55	-	E/M/F	-
Mittwoch	☺ 09.15-10.15	Step	E/M	-
	18.00-18.55	Body-Forming	E/M/F	Isabelle
	19.00-19.55	Tae Bo	E/M/F	-
Donnerstag	☺ 09.15-10.15	Pilates	E/M/F	Lidia
	19.00-19.55	ZUMBA-Dance	E/M/F	Yolanda
Freitag	☺ 09.15-10.15	Muscle Work	E/M/F	Ruth
	18.30-19.25	-	E/M/F	-
	19.30-20.30	-	E/M/F	-
Samstag	09.45-10.45	Pilates/Yoga	E/M/F	-

E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene
☺ = Kinderhütendienst (noch offen!) - zurzeit findet kein Kurs statt!