

# Aktuelles Gymnastikprogramm

## Herbst 2010

### Montag – Turnhalle am Kirchplatz

Turnhalle:

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: **Bleib in Form**  
Leitung: Sandra Wachenheim

Gymnastikraum:

19.00 Uhr – 20.00 Uhr: **Wirbel in Balance**  
Leitung: Martina Fischbach

### Mittwoch – Osterfeldhalle U2

19.00 Uhr – 20.00 Uhr: **BodyART**  
Leitung: Jürgen Haug

**Kursangebot für Nichtmitglieder**  
**Beginn: 15.09.2010, 20 x**  
**Kursgebühr** für Nichtmitglieder **60,00 €**  
Bezahlung am ersten Abend in bar.

### Donnerstag – Osterfeldhalle U3

17.30 Uhr – 18.30 Uhr: **Step-Aerobic für Fortgeschrittene**  
Leitung: Sylvia Fischer

**Kursangebot für Nichtmitglieder**  
**Beginn: 23.09.2010, 20 x**  
**Kursgebühr** für Nichtmitglieder **60,00 €**  
Bezahlung am ersten Abend in bar.

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: **Body-Perfect**  
Leitung: Sylvia Fischer

**Kursangebot für Nichtmitglieder**  
**Beginn: 23.09.2010, 20 x**  
**Kursgebühr** für Nichtmitglieder **60,00 €**  
Bezahlung am ersten Abend in bar.

## - STUNDENBESCHREIBUNG – (Termine im Downloadbereich)

### **Bleib in Form**

Diese Gymnastikstunde richtet sich an alle die gerne fit werden oder fit bleiben wollen. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden sämtliche Muskelgruppen trainiert. Also ein wohl dosiertes Krafttraining mit abwechslungsreichen Koordinationsübungen für Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Es werden auch ab und an Hilfsmittel wie Flexi-Bar, Hanteln, Therabänder oder Stäbe in die Stunde mit eingebaut. Am Ende der Stunde werden alle beanspruchten Muskelgruppen noch gedehnt.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Leitung: *Sandra Wachenheim*, Aerobic-Trainerin

### **Wirbel in Balance**

Eine funktionelle Gymnastikstunde in der unsere Mitte im Vordergrund steht. Sinn des Wirbelsäulentrainings ist es, die Beweglichkeit unseres Körpers zu erhalten und die Haltemuskulatur zu kräftigen. Auch in dieser Stunde werden wir mit Hilfsmitteln wie Pezziball, kleiner Gymnastikball und Stäben unserer Muskulatur zu Leibe rücken. Als Abschluss jeder Stunde werden alle beanspruchten Muskelgruppen ausreichend gedehnt und entspannt.

Bitte Matte, ein Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Martina Fischbach  
BTV-Übungsleiterin

### **BodyART**

Im BodyART Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Die Innere Haltung spiegelt die Äussere wider, und somit die Energie, welche sich auf das tägliche Leben überträgt. BodyART verbindet Elemente als Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken – zu einer Synergie aus Training und Entspannung. h. Du hast die Möglichkeit deinen Körper in vielen Komponenten zu trainieren, z.B. Koordination, Kräftigung, Ausdauer, Flexibilität, Muskelwachstum und vieles mehr....Der menschliche Körper als Einheit.

Bitte Matte und eventuell warme Socken mitbringen.

Leitung: *JürgenHaug*, BodyArt Instructor International

## **Step-Aerobic für Fortgeschrittene**

Step-Aerobic ist ein intensives Workout-Training bei dem die Belastung der Gelenke sehr gering und der Trainingseffekt für deine Ausdauer sehr hoch ist. Ein Workout mit Aufwärmen, Kombinationen/Herz-Kreislauftraining, Muskelkräftigung sowie Dehnung und Entspannung.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Leitung: *Sylvia Fischer*

BTV-Übungsleiterin im Bereich: Aerobic/Step-Aerobic, Prävention u. Pilates  
DNL Nordic Walking Basic Instructorin

## **Body-Perfect**

Wer Lust hat, fit zu werden oder fit zu bleiben, der ist bei dieser Stunde in besten Händen. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung. Durch Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer, wollen wir unsere Problemzonen (Bauch, Beine, Po und Rücken.....) zu Leibe rücken.

Hier setzen wir gezielt auch kleine Handgeräte (Hanteln, Therabänder, Steps etc.) ein. Nicht zu vergessen sind das Schulen unserer koordinativen Fähigkeiten und natürlich Dehnen und Entspannung am Ende des Trainings.

Bitte Turnschuhe und Matte mitbringen.

Leitung: *Sylvia Fischer*,

BTV-Übungsleiterin im Bereich: Aerobic/Step-Aerobic, Prävention u. Pilates  
DNL Nordic Walking Basic Instructorin