

Aktuelles Fitnessprogramm

Herbst / Winter 2011 / 2012

Montag – Turnhalle am Kirchplatz

Turnhalle:

18.15 Uhr – 19.10 Uhr: **BodyART**
BodyART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken – zu einer Synergie aus Training und Entspannung.

Leitung: Annika Frick
BodyArt Instructor International

Gymnastikraum:

18.15 Uhr – 19.00 Uhr: **Flexi-Bar**
Zauberstab mit Tiefenwirkung - Kraft-Ausdauertraining, steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz und sorgt für Trainingsspaß

Leitung: Sandra Wachenheim
Flexi-Bar Basic-Instructor

19.00 Uhr – 20.00 Uhr: **Rücken-FIT**
Funktionelles Rückentraining durch ausgewogene und abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des ganzen Körpers, wird die Wirbelsäule stabilisiert und aufgerichtet.

Leitung: Sylvia Fischer
BTV-Übungsleiterin im Bereich: Aerobic/Step-Aerobic, Prävention, DNV Nordic-Walking Instructor, FlowTonic Basic-Instructor
BTV-Rücken-Instructor

Mittwoch – Osterfeldhalle U2

19.00 Uhr – 20.00 Uhr: **BodyART**

Leitung: Jürgen Haug
BodyART Instructor International

Donnerstag – Osterfeldhalle U3

17.30 Uhr – 18.30 Uhr:

Step-Aerobic

Ideales Herzkreislauf- und Koordinationstraining mit dem Step Board. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen garantiert den Erfolg für Jedermann/frau.

Leitung: Sylvia Fischer

BTV-Übungsleiterin im Bereich: Aerobic/Step-Aerobic,
Prävention, DNV Nordic-Walking Instructor,
FlowTonic Basic-Instructor
BTV-Rücken-Instructor

18.30 Uhr – 19.30 Uhr:

Bodystyling

Effektives Workout im Kraftausdauerbereich, Problemzonentraining für Bauch, Beine und Po mit Hilfsmitteln wie Handeln, Theraband usw.

Leitung: Sylvia Fischer

BTV-Übungsleiterin im Bereich: Aerobic/Step-Aerobic,
Prävention, DNV Nordic-Walking Instructor,
FlowTonic Basic-Instructor
BTV-Rücken-Instructor