

Kursplan (gültig ab 01.06.2010)

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonn- /Feiertag		
	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	
09.00	08.30 Yoga														09.00
09.30	Fatburner/ Bauch			Yoga	Evergreens		Bauchtanz Fortg.								09.30
10.00		Rücken	Bauchtanz Einsteiger					Rücken		Rücken/ Yoga		Indoor Cycling Ownzone®			10.00
10.30	Bodystyling				Rücken/ Pilates				Pilates					Yoga	10.30
11.00								Indoor Cycling		Ballett	Bodystyling		Fatburner		11.00
11.30													Bodystyling		11.30
12.00															12.00
12.30															12.30
13.00															13.00
13.30															13.30
16.00		Ballett (Kids)	Jazz (Kids)												16.00
16.30								16.45		Ballett (Kids)					16.30
17.00	Hot Iron I	Hip Hop (Kids)					Hip Hop (Kids)	Ballett			Ballett (Teens)				17.00
17.30			Bodystyling			Bodystyling		Rücken- training	Fit Mix						17.30
18.00	Hot Iron II	Fatburner/ Bodystyling	Step I	Latino Dance	Pilates		Hot Iron I			Rücken/ Pilates					18.00
18.30						Indoor Cycling Ownzone®	Iron Cross	Indoor Cycling							18.30
19.00	BodyArt	Easy Dance	Hot Iron II	Pilates				Kick 'n'							19.00
19.30		Dance						Punch							19.30
20.00	Kick 'n'	Aerobic				Yoga	Step II								20.00
20.30	Punch	Pilates	Musical Dance					Specials (s.Aushang)							20.30
21.00															21.00
	Matte und Outdoor		Matte und Outdoor		Matte und Outdoor		Matte und Outdoor		Matte und Outdoor						
	10.00 Nordic Walking		10.30 Stretching				10.30 Stretching								
											17.00 Beachvolleyball*				
			18.00 Bauch und Rücken		18.00 Beachvolleyball*										
	18.30 Bauch und Rücken				18.30 Rennradtreff**										
			19.00 Lauftreff**												
			19.30 Stretching		19.30 Bauch und Rücken										
	20.00 Stretching						20.00 Stretching								

Legende

magenta	Neuer Kurs
rosa	Kinder-Kurs
blau	Outdoor-Kurs**

Kursplan (gültig ab 01.06.2010)

Anmerkungen:

* **Beachvolleyball** findet immer in der Sportfabrik in Bonn-Beuel statt.

** **Lauf- und Rennradtreffs** starten in der ersten, dritten und fünften Woche eines Monats in der Sportfabrik in Bonn-Beuel, in der zweiten und vierten Woche eines Monats in der Baskets Sportfabrik (Hardtberg) (Treffpunkt siehe Aushang).

Bitte seid in Eurem eigenen sportlichen Interesse und im Interesse Eurer Mittrainierenden pünktlich; die Tür der Kursräume wird fünf Minuten nach Kursbeginn geschlossen. Legt bitte immer ein Handtuch unter, wenn ihr die Matten benutzt. An Feiertagen gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben, das Kursprogramm vom Sonntag.

Die Kursformate im Überblick:

Ballett

Klassisches, effektives Training an der Ballettstange und in der Mitte für eine bessere Haltung, Balance-Schulung und Freude an der Bewegung. Auch für Anfänger geeignet.

Bauchtanz

Der orientalische Tanz/Bauchtanz gehört zu den ältesten Tänzen der Welt und vereint ein sanftes Herz-Kreislauftraining mit einem sanften Ganzkörpertraining. Auch für Anfänger geeignet.

Bauch und Rücken

Training der Rumpfmuskulatur für mehr Stabilität und Körperspannung im Alltag.

BodyArt™

Ganzkörpertrainingskonzept, das den Geist und den Körper als eine Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Atmung.

Bodystyling

Muskelstraffung. Kurzes Aufwärmen, danach Straffung des Körpers, teilweise unter Einsatz von Kleingeräten (Hanteln, Bällen, Tubes).

Dance Aerobic

Kombis mit Köpfchen, basierend auf den Aerobic Grundschritten. **Achtung:** Nicht für Anfänger geeignet.

Easy Dance

Let's dance! Einfache Tanzschritte verschiedener Tanz- und Musikstile. Auch für Anfänger geeignet.

Evergreens(50+, Senioren)

Training des gesamten Körpers. Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Fatburner/Bodystyling

Herz-Kreislauf-Training mit kleinen Schrittfolgen, danach Muskelstraffung.

Fit Mix

Kurzweiliges Intervalltraining mit Ausdauer und Muskelstraffung. Mal mit und mal ohne Step, prima Einstieg zum Kennenlernen der Grundschritte.

Hot Iron™

Hocheffektives abgerundetes Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt.

Hot Iron™ II

Fortgeschrittenen-Level! Aufbauend auf Hot Iron I werden Umfang, Intensität und Komplexität der Übungen gesteigert und führen so zu deutlich gesteigerten Trainingseffekten. Vorheriger Besuch von Hot Iron I wird empfohlen.

Indoor Cycling / Ownzone®

Puls-kontrolliertes Stoffwechsel- und Herz-Kreislauftraining durch Radfahren in der Gruppe unter Anleitung mit Musik. **Achtung:** Anmeldung erforderlich. Tragt euch bitte rechtzeitig an der Rezeption in die Liste ein! Für Indoor Cycling sind zudem eine Pulsuhr, zwei Handtücher und eine Trinkflasche Pflicht.

Iron Cross™

Neue Trainingsreize, aufbauend auf Hot Iron I und II. Der vorherige Besuch von Hot Iron ist Voraussetzung.

Kick 'n' Punch

Intensives Herz-Kreislauf-Training mit Kampfsporttechniken zu fetziger Musik.

Latino Dance

Einfach abtanzen auf Salsa, Merengue, Samba & Co.

Musical Dance

Verschiedene Tanzrichtungen (Hip Hop, Jazz Dance, Modern), technische Übungen und choreographierte Tanzstücke inspiriert von berühmten Musicals und Tanzshows. **Achtung:** Nicht für Anfänger geeignet. Einstieg immer nur nach Absprache mit der Kursleitung möglich.

Nordic Walking

Gelenkschonendes Outdoor-Ausdauertraining, das zudem Rumpf, Schultern und Oberarme stärkt und optimal zur Gewichtsreduktion beiträgt. Treffpunkt siehe Aushang.

Pilates

Effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation (Bauch und Rücken). Benannt nach Joseph Hubertus Pilates (1880 bis 1967).

Rückentraining

Sanftes Ganzkörper-Training zur Verbesserung der Haltung und Entlastung des Rückens.

Stepburner

Effektives Herz-Kreislauf-Training durch Erlernen der Grundschritte auf dem Step.

Step I + II

Schrittfolgen Trepp' auf, Trepp' ab. Die Grundschritte sollten bekannt sein.

Stretching

Dehnungsübungen für den ganzen Körper.

Yoga

Bewegungssystem aus Indien, Training für Körper und Geist. Ruhig und gleichzeitig fordernd.