

Kursplan, gültig ab 31. Oktober 2011

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonn- /Feiertag		
	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	
09.00															09.00
09.30															09.30
10.00	Fit Mix <i>Niveau 1</i>			Yoga	Evergreens		Rücken- training		Rücken- yoga					Yoga	10.00
10.30	Evergreens		Bauchtanz	Stretch & Relax	Rücken/ Pilates		Iron System	Stretch & Relax	Pilates						10.30
11.00										Ballett			Zumba	Indoor Cycling	11.00
11.30															11.30
12.00													Bodystyling		12.00
12.30															12.30
13.00											Fit Mix <i>Niveau 1</i>		Rücken/ Pilates		13.00
13.30															13.30
14.00											Iron System				14.00
16.00															16.00
16.30															16.30
17.00															17.00
17.30	Iron System				Bodystyling										17.30
18.00			Bodystyling						Rücken- training	Fit Mix <i>Niveau 1</i>					18.00
18.30	Iron System			Latino	Fatburner		Stepburner								18.30
19.00		Rücken- training	Stepburner <i>Niveau 2</i>	Dance	<i>Niveau 2</i>	Indoor	<i>Niveau 2</i>	Indoor	Rücken/ Pilates						19.00
19.30	Latino Dance	Indoor	Iron System	Pilates	Latino Dance	Cycling	Iron System	Cycling		Ballett					19.30
20.00	Kick 'n'	Cycling		Yoga sanft		Yoga intensiv		Kick 'n'	Zumba	Workout					20.00
20.30	Punch		Musical Dance					Punch							20.30
21.00								Hip Hop Class							21.00
	Matte/Outdoor		Matte/Outdoor		Matte/Outdoor		Matte/Outdoor		Matte/Outdoor		Matte/Outdoor		Matte/Outdoor		
										09.30 Nordic Walking					
														11.00 Nordic Walking	
			18.00 Bauch und Rücken												
	19.00 Bauch und Rücken														
			19.30 Stretching												
								20.00 Stretching							

Legende

	Neu im Programm
	Outdoor (in Beuel)

Kursplan, gültig ab 31. Oktober 2011

Hinweise:

Bitte seien Sie in Ihrem eigenen sportlichen Interesse und im Interesse Ihrer Mittrainierenden pünktlich; die Tür der Kursräume wird fünf Minuten nach Kursbeginn geschlossen. Legen Sie bitte immer ein Handtuch unter, wenn Sie die Matten benutzen. Die Steps bitte nach dem Kurs auf die niedrigste Stufe zurückbauen.

Ausdauerkurse unterscheiden sich nach der Komplexität der Choreografien. Grundsätzlich sind z. B. die **Fit-Mix**-Kurse (*Niveau 1*) für Einsteiger geeignet, die **Fatburner**- und **Stepburner**-Kurse (*Niveau 2*) setzen die Grundschrifte als bekannt voraus.

An Feiertagen gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben, das Kursprogramm vom Sonntag.

Der Treffpunkt für die **Outdoor-Kurse** ist der Parkplatz der Sportfabrik in Beuel. Mitglieder der Baskets Sportfabrik sind herzlich willkommen.

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 HerzKreislauftraining mit einem sanften Ganzkörpertraining. Auch für Anfänger geeignet.

Bauch und Rücken: Training der Rumpfmuskulatur für mehr Stabilität und Körperspannung im Alltag.

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

Fatburner: HerzKreislauftraining mit Schrittfolgen, die im Kurs aufgebaut werden. Die Grundschrifte der Aerobic sollten bekannt sein, dann steht dem Spaß in der Gruppe nichts im Weg.

Fit Mix: Kurzweiliges Intervalltraining mit Ausdauer und Muskelstraffung. Mal mit und mal ohne Step, prima Einstieg zum Kennenlernen der Grundschrifte.

Hip Hop Class: Choreografien aus dem Bereich RnB/HipHop, wobei das Rhythmusgefühl im Vordergrund steht. **Achtung:** Tänzerische Vorkenntnisse erforderlich! Einstieg jederzeit möglich.

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

Iron System™: Periodisiertes Langhanteltraining für die Kraftausdauer und Muskeldefinition. Iron System besteht aus Hot Iron I, Hot Iron II und Iron Cross. **Achtung:** Beachten Sie bitte den Sonderkursplan!

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 ist immer nur nach Voranmeldung bei der Kursleitung möglich.

Nordic Walking: Gelenkschonendes Outdoor-Ausdauertraining, das zudem Rumpf, Schultern und Oberarme stärkt und optimal zur Gewichtsreduktion beiträgt.

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

Rücken/Pilates: Eine angenehme Verbindung aus Rückentraining und Pilatestechniken.

Rückentraining: Sanftes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Haltung und Entlastung des Rückens.

Rückenyooga: Yooga mit sanfter Kräftigung von Rücken und Rumpf.

Stepburner: Kurzweiliges Ausdauertraining mit der Trainingsstufe. Wenn die Grundschrifte bekannt sind, erwartet Sie ein spaßiges und wirksames Ausdauertraining.

Stretch & Relax: Dehnung und Entspannung für Körper und Geist.

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

Yooga intensiv: Dynamische Yoogasequenzen mal kraftvoll, mal sanft, harmonisch mit dem Atem verbunden.

Yooga sanft: Optimal für Einsteiger und alle, die entspannt Yooga praktizieren möchten.

Zumba®: Die Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik. Zumba ist einfach, verbrennt Kalorien und macht Spaß.