





















# Kursraum 1, gültig ab 9. Januar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 55 min RückenFit-A 	9.30 / 40 min BBP-A 	9.30 / 55 min Pilates-A 	9.30 / 55 min MusclePump-A 	9.45 / 40 min BodyCond.-A 		10.30 / 55 min MusclePump-A 
10.30 / 40 min BodyCond.-A 	10.30 / 55 min RückenSanft-A 	10.30 / 55 min Box&Pump-A 	10.30 / 55 min RückenSanft-A 	10.30 / 55 min RückenFit-A 		11.30 / 55 min MusclePump-3 jede 2.Woche
	14.15 / 55 min BodyCond.-A					
17.30 / 40 min StepBasic-1	17.15 / 55 min Step Cardio-2 		17.30 / 40 min BBP-A 	17.00 / 55 min RückenSanft-A	14.15 / 40 min BBP-A 	
18.15 / 55 min BodyCond.-A	18.15 / 40 min BBP-A 	18.00 / 55 min BodyCond.-A	18.15 / 40 min StepBasic-1 	18.00 / 55 min MusclePump-A	15.00 / 55 min StepDance-2 	16.30 / 55 min BodyCond.-A 
19.15 / 55 min RückenFit-A	19.00 / 55 min Zumba😊-A	19.00 / 55 min StepDance-2-3	19.00 / 55 min Pilates-A		16.00 / 55 min RückenFit-A 	17.30 Specials - siehe Aushänge
20.15 / 55 min MusclePump-A	20.00 / 55 min MusclePump-A	20.00 / 55 min MusclePump-A	20.00 / 55 min RückenFit-A			oder Homepage unter News!

## Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.45 / 40 min StepCardio-2 	10.15 / 40 min StepBasic-1 	10.30 / 70 min YogaBent-1 	9.30 / 70 min YogaBent-1-2 	10.30 / 40 min StepDance-2 	10.30 / 85 min YogaBent-3	10.00 / 70 min YogaBent-1😊 
18.00 / 55 min Dance-A 😊						
19.00 / 70 min YogaBent-1	18.45 / 55 min RückenFit-A	19.00 / 55 min Pilates-A	19.30 / 85 min YogaBent-2-3			
	19.45 / 85 min YogaBent-1	20.00 / 85 min YogaBent-2				

## Kursraum 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 40 min TeamRowing-A 	6.45 / 55 min Morning- SpinnFun-A	9.30 / 55 min SpinnFun-A 	10.45 / 40 min TeamRowing-A 	9.30 / 55 min SpinnBasic-1 		9.30 / 55 min SpinnFun-A 
10.30 / 55 min SpinnFun-A 	10.30 / 55 min SpinnBasic-1 					
19.00 / 55 min SpinnBerg-2-3	18.00 / 40 min TeamRowing-A 	18.45 / 55 min SpinnFun-A	18.45 / 55 min SpinnBerg-2		16.15 / 85 min SpinnInterv-3 	16.00 / 85 min SpinnFunXL-2 
20.00 / 55 min SpinnBasic-1	19.00 / 55 min SpinnBasic-1		20.00 / 40 min TeamRowing-A	19.00 / 55min SpinnFun-A		

Level: A= Für alle geeignet, 1er Kurse = Einsteiger, 2er Kurse = Geübte, 3er Kurse= Fortgeschrittene

 = mit Kinderbetreuung

Bitte beachtet auch unsere Intros und Specials –  
siehe [www.bewegungsforum.de/News](http://www.bewegungsforum.de/News) oder an der Rezeption!!!

## Damit Ihr wisst, was Euch in unseren Kursen erwartet:



- ⇒ **StepBasic-1, StepCardio-2, StepDance-2/2-3:** Step ist ein effektives Ausdauertraining mit Hilfe einer Treppenstufe (Step) & hohem Kalorienverbrauch. In StepBasic-1 werden die Grundschriffe zu einfachen Kombinationen zusammengebaut. In StepDance-2 werden aus den Grundschriften interessante Schrittfolgen. In StepCardio-2 werden Grundschriffe zu einfachen, aber intensiven Kombinationen zusammengestellt - optimal zum Auspowern.
- ⇒ **YogaBent-1-3 (Bewegung und Entspannung):** Eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik, bei der eine stetige Serie von Yogaübungen zu einer fließenden Einheit verbunden werden.
- ⇒ **RückenSanft - A:** Übungen, die den gesamten Rücken lockern, durchbluten, entspannen – und einfach gut tun!
- ⇒ **RückenFit – A:** Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.
- ⇒ **BodyCond – A:** Ganzkörperworkout mit abschließendem Stretchteil zur Entspannung.
- ⇒ **Pilates – A:** ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit der Pilates-Methode werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.
- ⇒ **MusclePump – A,3:** Kraftausdauertraining mit der Freihantel für den ganzen Körper.
- ⇒ **BBP – A:** Intensive, rüchenschonende Gymnastik für die Problemzonen Bauch, Beine, Po.
- ⇒ **Box&Pump – A:** Karate-Kicks und Boxschläge, kombiniert zu einem schweißtreibenden Workout, bei dem man sich so richtig auspowern kann.
- ⇒ **Team Rowing- A:** Gelenkschonendes Ganzkörper-Training auf dem Ruderergometer, das für alle Alters- und Fitnesslevel hervorragend geeignet ist. Durch die Gruppendynamik und motivierende Musik macht Team Rowing einfach Spaß!
- ⇒ **Dance-A:** Eine Kombination aus klassischem Aerobic und Tanz. Es wird eine Choreographie aufgebaut, bei der viel Wert auf Ausdruck gelegt wird.
- ⇒ **Zumba – A:** Einfaches, aber motivierendes Tanztraining zu lateinamerikanischer Musik.

**Für's Training benötigt ihr** ein Handtuch, ein Getränk, Sportbekleidung und feste Turnschuhe, die nicht im Freien getragen werden.

😊 Bitte beachtet, dass diese gekennzeichneten Kurse in den Ferien oder bei evtl. Krankheit nicht stattfinden, da sie nur von einer Kursleiterin gehalten werden.

## Spinning:

- ⇒ **SpinningBasic-1:** genaue Erklärung des Spinninggrades und der Spinningtechniken und lockeres, entspanntes Herzkreislauftraining bei ca. 60% der max.Herzfrequenz (MHF).
- ⇒ **SpinningFun-A:** Lockeres Herzkreislauftraining mit ca. 65-80% der MHF.
- ⇒ **SpinningBerg-2,3/Intervall-3:** Spezielles Herzkreislauftraining in Dauer- oder Intervallform bei motivierender Musik! Ca. 65-85% der MHF.

**Für's Spinning** benötigt ihr zwei Handtücher, feste Schuhe und eventuell einen Pulsmesser!

Ihr könnt am jeweiligen Kurstag ein Spinningrad, einen Platz im Team Rowing oder MusclePump reservieren, entweder telefonisch oder persönlich während der Öffnungszeiten. Die Reservierung verfällt zwei Minuten nach Kursbeginn, es gilt die Uhr im Kursraum.

## Die Schwierigkeitsstufen:

Unsere **1er-Kurse** richten sich an Teilnehmer, die eine neue Kursart kennenlernen wollen!

In den **2er-Kursen** setzen wir Grundkenntnisse der jeweiligen Kursart voraus, z.B.: die Grundschriffe beim Step, Fahren in Sitzen und Stehen beim Spinning etc.

In den **3er-Kursen** solltet ihr bereits regelmäßig die 2-er Kurse besucht haben. Die 3er-Kurse sind nur für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

In unseren **A-Alle-Kursen** geben die TrainerInnen einen allgemeingültigen Trainingsablauf vor und Ihr wählt Eure eigene Trainingsintensität aus!

Solltet Ihr aus zeitlichen Gründen direkt mit einem 2er- oder 3er-Kurs einsteigen wollen, wendet Euch bitte vor dem jeweiligen Kurs an die Kursleiterin/ den Kursleiter!