

# Kursplan SEESTERN SÜD 2011

(gültig ab 01.05.2011, Änderungen vorbehalten) Stand: April 2011

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30-10.30 <b>Rücken Fit</b> Raum 1		09.30-10.30 <b>Pilates</b> Raum 1	09.30.-10.30 <b>Rücken Fit</b> Raum 1	09.30.-10.30 <b>Fitness Yoga</b> Raum 1		
10.00-10.30 <b>Bauch Power</b> Fitnessfläche		10.00-10.30 <b>Bauch Power</b> Fitnessfläche				11.00-12.00 <b>Workout</b> Raum 1
10.30-11.30 <b>ZUMBA</b> Raum 1	10.30.-11.30 <b>Yoga</b> Raum 1	10.30-11.30 <b>Workout</b> Raum 1	10.30-11.30 <b>BOP</b> Raum 1	10.30-11.00 <b>Bauch Power</b> Fitnessfläche		12.00-13.00 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Raum 1
18.00-19.00 <b>Fitness Yoga</b> Raum 1	17.30-18.00 <b>Bauch Power</b> Raum 2		17.30-19.00 <b>Yoga</b> Raum2		17.00-18.00 <b>Zumba</b> Raum 1	
<b>Cycle</b> hat Sommerpause	18.00-19.00 <b>Rücken Fit</b> Raum 2	<b>Cycle</b> hat Sommerpause	18.30-19.30 <b>Workout</b> Raum 1			
19.00-20.00 <b>Tae Bo</b> Raum 2	19.00-20.00 <b>Workout</b> Raum 2	19.00-20.00 <b>Workout</b> Raum 2	19.30-20.30 <b>ZUMBA</b> Raum 1			
20.00-21.00 <b>BOP</b> Raum 2	20.00-21.00 <b>ZUMBA</b> Raum 1	20.00-21.00 <b>Pilates &amp; Rücken</b> Raum 2				

## Öffnungszeiten (Sommer):

Montag - Freitag: 08:00 bis 22:00 Uhr

Samstag und Sonntag: 10:00 bis 20:00 Uhr

Feiertage: siehe Aushang im Club

# Kursbeschreibungen SEESTERN SÜD

- Bauch Power** Ein kurzes, intensives Training für alle Bauchmuskeln führt zum Traumbauch.
- BOP** Durch spezielle Kräftigungsübungen werden Bauch, Oberschenkel und Po trainiert.
- Cycle (Winter)** Auf stationären Bikes werden Flach-, Sprint- und Bergetappen gefahren, wodurch die Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer trainiert wird.
- Fitness Yoga** Der Körper wird mit Fittnesselementen erwärmt und dann mit Yogaübungen entspannt.
- Pilates** Die Pilatesmethode ist ein einzigartiges, ganzheitliches System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Tiefenmuskulatur.
- Rücken Fit** Ein Genuss für den Rücken! Durch Mobilisation, Kräftigung und Stretching wird Ihre Haltung verbessert und Rückenschmerzen vorgebeugt.
- Tae Bo** Mischung aus Box- und Kung Fu Elementen, zusammengestellt für ein ganzheitliches Körpertraining.
- Workout** Durch gezieltes Muskeltraining einfache Schrittkombinationen und viel Power werden sämtliche Muskeln im Körper beansprucht.
- Yoga** Mit einem nach innen gerichteten Fokus werden in einer harmonischen Stunde Elastizität und Kraft trainiert. Ein Ausgleich für Körper und Geist.
- Zumba** Spanischer Slang für „Bewegung u. Spaß haben!“ Neues Workout mit lateinamerikanischer Musik, für jede Altersgruppe geeignet und schnell erlernbar! Stress mit heißen Rhythmen einfach „wegtanzen“!

# Kursplan SEESTERN SÜD 2011

(gültig ab 01.05.2011, Änderungen vorbehalten) Stand: April 2011

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30-10.30 <b>Rücken Fit</b> Raum 1		09.30-10.30 <b>Pilates</b> Raum 1	09.30.-10.30 <b>Rücken Fit</b> Raum 1	09.30.-10.30 <b>Fitness Yoga</b> Raum 1		
10.00-10.30 <b>Bauch Power</b> Fitnessfläche		10.00-10.30 <b>Bauch Power</b> Fitnessfläche				11.00-12.00 <b>Workout</b> Raum 1
10.30-11.30 <b>ZUMBA</b> Raum 1	10.30.-11.30 <b>Yoga</b> Raum 1	10.30-11.30 <b>Workout</b> Raum 1	10.30-11.30 <b>BOP</b> Raum 1	10.30-11.00 <b>Bauch Power</b> Fitnessfläche		12.00-13.00 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Raum 1
18.00-19.00 <b>Fitness Yoga</b> Raum 1	17.30-18.00 <b>Bauch Power</b> Raum 2		17.30-19.00 <b>Yoga</b> Raum2		17.00-18.00 <b>Zumba</b> Raum 1	
<b>Cycle</b> hat Sommerpause	18.00-19.00 <b>Rücken Fit</b> Raum 2	<b>Cycle</b> hat Sommerpause	18.30-19.30 <b>Workout</b> Raum 1			
19.00-20.00 <b>Tae Bo</b> Raum 2	19.00-20.00 <b>Workout</b> Raum 2	19.00-20.00 <b>Workout</b> Raum 2	19.30-20.30 <b>ZUMBA</b> Raum 1			
20.00-21.00 <b>BOP</b> Raum 2	20.00-21.00 <b>ZUMBA</b> Raum 1	20.00-21.00 <b>Pilates &amp; Rücken</b> Raum 2				

## Öffnungszeiten (Sommer):

Montag - Freitag: 08:00 bis 22:00 Uhr

Samstag und Sonntag: 10:00 bis 20:00 Uhr

Feiertage: siehe Aushang im Club

# Kursbeschreibungen SEESTERN SÜD

- Bauch Power** Ein kurzes, intensives Training für alle Bauchmuskeln führt zum Traumbauch.
- BOP** Durch spezielle Kräftigungsübungen werden Bauch, Oberschenkel und Po trainiert.
- Cycle (Winter)** Auf stationären Bikes werden Flach-, Sprint- und Bergetappen gefahren, wodurch die Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer trainiert wird.
- Fitness Yoga** Der Körper wird mit Fitness-Elementen erwärmt und dann mit Yogaübungen entspannt.
- Pilates** Die Pilatesmethode ist ein einzigartiges, ganzheitliches System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Tiefenmuskulatur.
- Rücken Fit** Ein Genuss für den Rücken! Durch Mobilisation, Kräftigung und Stretching wird Ihre Haltung verbessert und Rückenschmerzen vorgebeugt.
- Tae Bo** Mischung aus Box- und Kung Fu Elementen, zusammengestellt für ein ganzheitliches Körpertraining.
- Workout** Durch gezieltes Muskeltraining einfache Schrittkombinationen und viel Power werden sämtliche Muskeln im Körper beansprucht.
- Yoga** Mit einem nach innen gerichteten Fokus werden in einer harmonischen Stunde Elastizität und Kraft trainiert. Ein Ausgleich für Körper und Geist.
- Zumba** Spanischer Slang für „Bewegung u. Spaß haben!“ Neues Workout mit lateinamerikanischer Musik, für jede Altersgruppe geeignet und schnell erlernbar! Stress mit heißen Rhythmen einfach „wegtanzen“!