

# Unser Kursangebot Herbst/Winter

vom 2. Oktober 2006 bis zum 6. Mai 2007

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 Kursraum	Mental-Spinning	BOP	Spinning	Rücken-Aktiv	Qi-Gong		
09.00 Gym.-Raum					Rücken- und Entspannung		
10.00 Kursraum	Rücken-Aktiv	Step over 40	Rücken-Aktiv nach Pilates	BOP/ Bodyforming	Fun-Spinning		
10.30 Kursraum							WakeUp-Spinning
11.00 Kursraum	Rücken-Aktiv		Bodyforming	Fun-Spinning	Bauch & Body		
14.00 Kursraum						Bauch & Body	
17.00 Kursraum	Newcomer-Spinning	BOP/ Bodyforming	Bauch & Body	Fatburner	Rücken-Aktiv		
18.00 Kursraum	Spinning	Fatburner	Fighting-Fit II	BOP/ Bodyforming	Fighting-Fit I		
18.15 Gym.-Raum		Skigymnastik**		Rücken-Aktiv			
19.00 Kursraum	BOP/ Bodyforming	Spinning	Step	Step	Bauch & Body		
19.00 Gym-Raum			Wing Tsun Schule*		Wing Tsun Schule*		
20.00 Kursraum	Fatburner	Rücken-Aktiv	Spinning		Spinning		

\*) Gegen Extragebühr, \*\*) vom 14. 11. 2006 bis 28. 2. 2007

Winter/Frühjahr: Über 160 Veranstaltungen im Monat

## Das Kursprogramm

Wir machen Ihnen den Einstieg in ein gesundes und aktives Leben leicht und halten individuelle Trainingsprogramme für Neueinsteiger bereit.

Ob Sie Ihre Figur verbessern möchten, den Rücken stärken, eine bessere Ausdauer oder sich einfach wieder mehr bewegen wollen, unser kompetentes Trainer-Team begleitet Sie umfassend auf den Weg zu Ihren Zielen. Oder mögen Sie lieber mit viel Spaß in der Gruppe trainieren?

Bei über 160 Kursangeboten im Monat ist für jeden etwas dabei, ob Stepp, RückenAktiv, Fighting-Fit, Spinning, Qi-Gong, Nordic-Walking oder Pilates, das Angebot für Sie ist groß und vielfältig!

Bei gesundheitlichen Problemen stehen Ihnen in speziellen Sprechstunden unsere kooperierenden Sportmediziner direkt im Haus zur Verfügung und unsere erfahrenen Physiotherapeuten begleiten Sie auch bei einem medizinischen Aufbautraining. Hierbei werden ausgewählte Übungen zur Koordination, Stabilisation und Mobilisation des Bewegungsapparates durchgeführt, die z.B. auch in der Krankengymnastik Anwendung finden.

**Übrigens:**  
Das neue proAktiv-Journal ist erschienen. Sie erhalten es kostenlos an der Rezeption im proAktiv.



## Erläuterungen zu den Kursveranstaltungen

**Fatburner:** dynamisches, kreislauf-förderndes aerobes Training bei niedriger Pulsfrequenz. Dient hauptsächlich der Fettverbrennung  
**BOP/Bodyforming:** gezieltes Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Bauch, Oberschenkel und Po.

**Step:** verschiedene Bewegungsabläufe auf einer höhenverstellbaren Stufe, dient der Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Fettverbrennung.  
**Step over 40:** wie STEP, jedoch mit besonders einfachen Schrittkombinationen und langsameren Bewegungstempo.

**Fighting-Fit:** spezielles und effizientes Powerworkout, mit Box- und Kicktechniken, ohne komplizierte Choreographie – aber mit viel Spaß. Steigert nicht nur die Kraft und Ausdauer, sondern auch die mentale Stärke.  
**Rücken-Aktiv:** gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen und Förderung der Beweglichkeit.

**Spinning:** ist ein Gruppen-Ausdauertraining auf einem leicht zu bedienenden Standfahrrad. Durch die musikalische Unterstützung wird Spinning zu einem einmaligen Erlebnis.  
**Mental-Spinning:** eine Methode des positiven Denkens, die Stress, Depressionen und Aggressionen abbaut. Blumen pflücken während der Fahrt verboten ...

**Newcomer-Spinning:** Besonders für Einsteiger geeignet.  
**Bauch & Body:** effiziente Bauchübungen, unter spezieller Berücksichtigung der Rücken- und Torso-muskulatur.

**Qi-Gong:** Meditative Bewegungsformen mit Atemtechniken. Die Übungen fördern die Lebenskraft und formen den Charakter, sowie innere Ruhe.  
**Pilates:** Mit sanften Übungen werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

**Wing Tsun Schule:** Selbstverteidigungskurse. Info und Anmeldung unter Tel. 0471/9708615.