

Kursbeschreibungen der Sommer Special Konzepte

(Alle anderen Kursbeschreibungen entnehmen Sie bitte dem Frühjahrs Kurs-Plan)

Aqua Fitness

Schwerelos im Wasser läßt es sich besonders gelenkschonend trainieren. Dieser Kurs ist für alle, die das Wasser lieben und gerade im Sommer den Spaß im Wasser mit einem Fitnesstraining kombinieren wollen. Treffpunkt F3 Bad in Fellbach.

Beach-Volleyball

Freies Spiel unter Gleichgesinnten. Jedes Level herzlich willkommen.

Dance 4 All

Aus einfachen Aerobic Schritten entsteht eine leichte umsetzbare Dance-Choreographie, die in der jeweiligen Kursstunde aufgebaut wird. Hierbei habt ich neben interessanten Schrittkombinationen und toller Musik, auch ein effektives Herz- Kreislauf-Training im Fettverbrennungsbereich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich- Let's Dance!

Fun Tone Cardio

Fun Tone Cardio garantiert ein intensives Kraft- Ausdauer Training für den gesamten Körper und läßt die Fettpolster schmelzen. Es werden athletische Übungen mit intensiven Cardio Intervallen auf dem Step kombiniert. Innerhalb von 45 Sekunden wird der Fettstoffwechsel auf Hochtouren gebracht und jede Muskelkette optimal trainiert.

Mobility flow

Wir mobilisieren in Muskelketten, denn Muskeln arbeiten niemals alleine!

Denn eine gute Mobilität sorgt nicht nur für eine gute Körperhaltung, sie reduziert Verspannungen und ist die Grundvoraussetzung für einen optimalen Gelenkstoffwechsel. Zusätzlich setzt sie neue Maßstäbe in Sachen Krafttraining und Muskelaufbau: Nur wenn Gelenke in ihrem vollen Bewegungsausmaß „beweglich“ sind, können auch die Übungen im vollen Bewegungsumfang ausgeführt werden.

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Durch den intensiven Armeinsatz entsteht ein höherer Energieumsatz als beim Walking und es werden mehr Muskeln beansprucht. Für alles geeignet egal ob Anfänger oder bereits Fortgeschrittener.

Walk & Workout

In der Gruppe laufen an der frischen Luft mit zwischendurch Kräftigungsübungen bilden eine super Kombination um sich richtig auszupeinern und Spaß zu haben.

XBT Workout

Ein Workout mit dem innovativen Fitnessgürtel der mit zwei Seilzügen jeweils an Hand und Fuß verbunden ist. Man arbeitet in Muskelketten und erzielt dadurch ein sehr intensives Ganzkörpertraining.

Kursarten:

- ▶ Offene Kurse: Ein Kurseinstieg ist jeder Zeit möglich!
- ▶ **Zeitbeschränkte Kurse**
- ▶ **Outdoor Kurse**

Treffpunkt **Outdoor Kurse:**

- ▶ Aqua Fitness: Freibad F3, zzgl. Badeintritt pro Kursstd.
- ▶ Walking / Nordic Walking: activity Check-In
- ▶ Beach Volleyball: Schmiden Beach im Sportpark Schmiden (Stadion)

Sommerferien-Kursplan

Gültig vom 26.07. bis 09.09.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	08.40 - 09.40 Uhr ▶ Rückenfitness Liane, R(4)	09.10 - 10.10 Uhr ▶ Pilates* Petra, Jennifer, R(5)	08.30 - 09.30 Uhr ▶ WSG Geli, Heike, R(4)				
	10.00 - 11.30 Uhr ▶ Nordic Walking*** Axel, Outdoor	09.30 - 10.30 Uhr ▶ Fit Power Anke, Tanja, R(4)		09.10 - 10.30 Uhr ▶ Walking Rose, Outdoor		09.10 - 10.10 Uhr ▶ Fit Mix Liane, Petra, Tamara, Uwe R(4)	
	10.30 - 11.30 Uhr ▶ Power Yoga Linda, Jennifer, R(5)	10.20 - 11.20 Uhr ▶ Pilates** Petra, Jennifer, R(5)		09.20 - 10.20 Uhr ▶ BBR Petra U., Jennifer, R(4)	09.30 - 10.00 Uhr ▶ Stabilisationstraining Sofia, Maurice, Tanja, R(4)	10.10 - 10.40 ▶ Bauch-Intensiv-Kurs Liane, Petra, Tamara, Uwe R(4)	
		10.35 - 11.05 Uhr ▶ Faszination Anke, Tanja, R(4)	10.00 - 10.45 Uhr ▶ Aqua Fitness* Liane, Heike, F3	10.30 - 11.30 Uhr ▶ Pilates** flow Petra U., Jennifer, R(4)	10.20 - 11.20 Uhr ▶ Rücken Fitness Gold Sofia, Maurice, Tanja, R(4)	10.50 - 11.50 Uhr ▶ Zumba Kristina, R(4)	10.00 - 11.30 Uhr ▶ Fit Mix Rücken Sarah, R(4)
Nachmittag	16.00 - 17.00 Uhr ▶ Fit Mix (bis 13.08., Alex, R(4) dann Pause)					13.00 - 14.00 Uhr ▶ Athletik Workout Tamer, R(4)	
	17.10 - 17.50 Uhr ▶ Taibo Basic & Work Alex, R(4) (bis 13.08., dann Pause)	17.00 - 17.45 Uhr ▶ XBT Workout Heike, R(4)				14.05 - 15.05 Uhr ▶ Fitnessboxen Tamer, R(4)	14.00 - 15.00 Uhr ▶ Zumba Diana A., R(4)
	17.20 - 17.50 Uhr ▶ Bauch-Intensiv-Kurs Trainer, R(5)			17.20 - 17.50 Uhr ▶ Bauch-Intensiv-Kurs Heike, R(4)	17.45 - 18.45 Uhr ▶ Xlethics Ben, R(4)	15.10 - 16.00 Uhr ▶ Faszination Tamer, R(4)	
Abend	18.00 - 18.30 Uhr ▶ M.A.X. Anke, Heike, R(4)	18.00 - 19.00 Uhr ▶ BBR Petra H., Tamara, R(4)	18.00 - 19.00 Uhr ▶ BBR Power Bettina, R(4)	18.00 - 19.00 Uhr ▶ Faszination Rücken Heike, R(4)		<u>Legende zum Kursplan:</u> <u>Raumzuteilung activity 1:</u> R(1) Fellbacher Bank Raum <u>Raumzuteilung activity 2:</u> R(4) Gymnastikraum R(5) Entspannungsraum R(6) Reha-Sport-Raum <u>Belastungsintensität:</u> * niedrig (Einsteiger) ** mittel (Aufbaustufe) *** hoch (Fortgeschrittene)	
	18.30 - 19.00 Uhr ▶ Mobility flow Anke, Heike, R(4)	18.30 - 19.00 Uhr ▶ Bauch intensiv Trainer, R(5)		18.00 - 20.00 Uhr ▶ Beach Volleyball Bernd, Schmiden Beach			
	18.40 - 19.40 Uhr ▶ Pilates** (bis 13.08., Petra, R(5) dann Pause)				19.00 - 20.00 Uhr ▶ World Jumping Uwe, R(4)		
	19.10 - 20.10 Uhr ▶ Hot Iron (bis 06.08. Jutta, R(4) + ab 03.09.)	19.10 - 20.10 Uhr ▶ Easy Step Uwe, R(5) ▶ Core Training (bis 07.08. Steffi, R(6) dann Pause) ▶ Zumba Diana U., Diana A., R(4)	19.10 - 20.10 Uhr ▶ Dance 4 all Bettina, R(5) ▶ Strong by Zumba Julia, R(4)	19.10 - 20.10 Uhr ▶ FunTone Cardio Uwe, R(4)			
	19.50 - 20.50 Uhr ▶ Zumba Diana, R(5)	20.20 - 21.10 Uhr ▶ Tabata Michaela, R(4)	20.20 - 21.20 Uhr ▶ Taibo (bis 15.08., Alex, R(4) dann Pause)				
	20.20 - 21.20 Uhr ▶ Fit Mix Elena, R(4)			20.20 - 21.20 Uhr ▶ Hot Iron (bis 09.08. Jutta, R(4) + ab 06.09.)			