

# Programm im GYM-Raum

Stand September 2018

| Montag                                     | Dienstag  | Mittwoch                                | Donnerstag                                  | Freitag  | Sonntag   |
|--|---|---|---|--|---|
|  |   |   | 8:30 – 9:30<br>Pilates<br>Martina Sch.      |  |   |
|  |   | 9:30 – 11.00<br>Yoga<br>Petra Neum.     | 9:30 – 11:00<br>Vital & Fit<br>Martina Sch. |  | 11:00 – 12:30<br>Yoga-Fitness für<br>Anfänger<br>Isabella |
|  |   |   |   |  |   |
|  | 17:00 – 18:00<br>Rückenfit<br>Martina Sch.        |   | 17:30 – 18:30<br>Step by Step<br>Gabi       |  |   |
| 18:30 – 19:30<br>Step 'n Style<br>Isabella | 18:00 – 19:00<br>Pilates<br>Martina Sch.          | * 18:30 – 19:30<br>Fit & Fun<br>Claudia | 18:30 – 19:30<br>Step by Step<br>Gabi       |  |   |
| 19:45 – 20:45<br>Rückenfit<br>Isabella     | 19:00 – 20:00<br>Pilateseinführung<br>auf Anfrage | 19:30 – 21.00<br>Yoga<br>Petra Neum.    | 19:30 – 20:30<br>Bodyworkout<br>Bettina     | 19.00 – 20.30<br>extern belegt<br>(G.Fieselmann) |   |
|  | 20:15 – 21:45<br>extern belegt<br>(G.Fieselmann)  |   |   |  |   |

**Bitte neue Belegungen mit Claudia Ballhausen (Koordinatorin Gymnastik-Bereich) absprechen**

**\* Kursraum der Kita neben Eingangsbereich von GWR, Fleher Str. 222**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Bodyworkout</b>               | ..ist ein Ganzkörpertraining. Kraft und Ausdauer werden mit einer Vielfalt von Bewegungskombinationen und Einsatz von Kleinhanteln, Steps, FLEXIBAR trainiert. Du straffst und kräftigst Deine Muskulatur und verbesserst damit Deine Figur. <b>Gut geeignet für Einsteiger</b>  |
| <b>Fit &amp; Fun</b>             | ..ist ein Ganzkörpertraining. Vor allem die Muskelbereiche der Problemzonen: Bauch, Beine, Po und Rücken werden gekräftigt und trainiert. Dabei werden auch interessante Kleingeräte eingesetzt. Zum Abschluss erfolgt eine Entspannung und Dehnung der Muskeln. <b>Hier ist Kondition gefragt</b>   |
| <b>Rückenfit</b>                 | Ruhige, fließende Bewegung mit Elementen aus Rückenfit und Yoga helfen den Körper ganzheitlich zu trainieren und das Gedankenkarussell (den Geist) zu beruhigen. Beweglichkeit, aufrechte Körperhaltung, sich im Körper wahrnehmen und inne halten sind Deine Motivatoren für diese Stunde.  |
| <b>Pilates</b>                   | ist eine ganzheitliche Trainingsmethode für mehr Balance im Körper. In erster Linie werden Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung geschult. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Eine ideale Ergänzung zu allen Ausdauersportarten oder zur Stressbewältigung. <b>Hier sind Grundkenntnisse gefragt</b>  |
| <b>Step by Step</b>              | ..ist ein effektives <b>Herz-Kreislauf-Training!</b> Hier kannst Du Kondition tanken! Kräftigung der Bein- und Po- Muskulatur. Einfache Schrittkombinationen. <b>Gut geeignet für Einsteiger</b>   |
| <b>Step ,n Style</b>             | Eine kleine Step-Choreo treibt den Kreislauf auf Hochtouren – schwitzen bei schnellen Rhythmen. Dann die Muskeln kräftigen mit Übungen aus dem Body-Workout. <b>Hier ist powern und schwitzen angesagt.</b>  |
| <b>Yoga-Fitness für Anfänger</b> | Richtet sich an fitnessorientierte Anfänger, die Interesse an Yoga – „ohne Ohm-Tönung“ haben. Der Focus liegt auf Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga, die wie im Vnyasa-Yoga zu keinen Flows zusammengefasst werden.Dabei unterstützt Dich Deine bewusste Atmung. In Verbindung mit einer Tiefenentspannung verhilft Dir Yoga zu mehr innerer Ruhe und größerer Stressresistenz und macht dich fit und beweglich. |
| <b>Vital &amp; Fit</b>           | Ein aktives Übungsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Hier steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund und wirkt dem Bewegungsschmerz entgegen. So kann der Tag beginnen.<br><b>Gut geeignet für Einsteiger</b>   |
| <b>Bodyforming</b>               | <b>Bodyforming:</b> vorerst kein Angebot.  |
| <b>Aerobic -Workout</b>          | Aerobic ist ein Klassiker unter den Fitness-Gymnastik-Arten, bringt Spaß und man kommt ordentlich ins Schwitzen. Die Schritte und Bewegungen werden in einer Choreographie zusammengestellt. Nach Musik werden Ausdauer, Koordination und Kräftigung trainiert. Zum Abschluß folgt Stretching und Entspannung.   |