

Fitness-Kursplan 2011 der SSVg 09/12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:30 - 18:00 Rückenfit Sporthalle Isenbügel (Level 1-3)	16:30 - 18:00 Rückenfit Sporthalle Isenbügel (Level 1-3)	18:00 - 19:30 Rückenfit Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-3)	17:00 -18:30 Rückenfit Sporthalle "Isenbügel" (Level 1-3)	
	18:30 - 20:00 Rückenfit Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-3)	18:30 - 20:00 Nordic-Walking Treff Parkplatz Gymnasium (Level 1-2)	18:00 - 19:00 Pilates Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-3)	
17:45 - 19:15 (Nordic-) Walking Treff Sporthalle "Sportfeld" (Level 2-3)	19:30 - 21:00 Fitness-Gymnastik Sporthalle "Isenbügel" (Level 1-2)	19:30 - 20:30 Power-Workout Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-3)	18:30 - 20:00 Rückenfit Sporthalle "Isenbügel" (Level 2-3)	
18:00 - 19:00 Step-Aerobic Sporthalle "Sportfeld" (Level 2-3)	20:00 - 21:30 Fitness-Gymnastik Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-2)	20:00 - 21:30 Breitensport Fussball Sporthalle Karl-Heinz-Klein (Oktober-März)	18:45 - 20:15 (Nordic-) Walking Treff Sporthalle "Sportfeld" (Level 2-3)	
19:00 - 20:00 Workout / BOP / Aerobic * Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-3)	INFOS: <i>Alle mit * gekennzeichneten Kurse haben wechselnden Kursinhalte. Bitte die Fitness-News beachten (unter www.pilateswork.de oder Aushänge in der Halle)</i> In den Schulferien finden keine Kurse statt. <i>Level 1 = Einsteiger / 2 = fortgeschrittene Einsteiger / 3 = Fortgeschrittene</i> Aqua-Aerobic: SSVg-Mitglieder zahlen nur den Schwimmbadeintritt.		19:00 - 20:00 ZUMBA Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-3)	
20:00 - 21:30 Fitness-Gymnastik Sporthalle "Sportfeld" (Level 1-2)			20:00 - 21:30 Rückenfit Sporthalle "Isenbügel" (Level 1-3)	
20:00 - 21:30 Fitness-Gymnastik Sporthalle "Isenbügel" (Level 1-2)			20:00 - 21:00 ZUMBA (gegen Gebühr auch für Nicht-Mitglieder) Sporthalle "Sportfeld"	

Aerobic=Ausdauertraining mit Schrittkombinationen / **Step-Aerobic**=wie Aerobic, aber auf einem Step-Brett / **Fatburner**=Fettverbrennung durch leichte Schritte mit und ohne Step

Workout = Ganzkörperübungen mit + ohne Kleingeräte / **BOP** = Training für BauchBeinePo

Fitness-Gymnastik=gesellige Gymnastik mit + ohne Musik, Rückengymnastik, ggf. auch Ballspiele, Walking

(Nordic-) Walking=strammes Marschieren mit + ohne Stöcke / **Aqua-Aerobic**=Aerobic im Wasser (es muss nur der Schwimmbadeintritt gezahlt werden)

PILATES=konzentriert ausgeführte Übungen mit spezieller Atemtechnik + Entspannung / **Body&Mind** = Mix aus Yoga,TaiChi,Pilates

Rückenfit =gezieltes Gelenktraining nicht nur für den Rücken durch Physiotherapeuten

Zumba = Tanzworkout