

## Abteilung Aerobic Kursprogramm Januar 2017

**Wir starten unsere Kurse nach der Winterpause wieder ab Mittwoch, 11. Januar (Kurse von Elke, Uschi und Jutta) bzw. 16. Januar (Kurse von Martina und Inge)**

**Die Kurse finden auf der Bühne der Schmuttertalhalle Diedorf statt.**

**Move and Balance wird am Donnerstag in der Schulturnhalle abgehalten!**

### Montag:

- 08:15 – 09:15 **Bodyworkout**  
Kursleitung: Elke Rösch, Tel. 994455
- 09:15- 10:15 **Pilates**  
(ausgebucht)  
Kursleitung: Elke Rösch, Tel. 994455
- 18:30 – 19:30 **Step-Aerobic**  
19:30 - 20:30 **Bauch-Beine-Po**  
Kursleitung: Martina Reiter,  
Tel.902726

### Dienstag:

- 17:00 – 18:00 **Stretch & Relax**  
(Anmeldung erforderlich)  
Kursleitung: Jutta Bihl, Tel.958614

### Mittwoch:

- 18:00 – 19:15 **Hot Iron Langhanteltraining**  
für Männer, Frauen, Jugendliche  
(Anmeldung erforderlich)  
Kursleitung: Inge Hammer, Tel. 1270
- 19:15 – 20:15 **Intensiv-Workout mit Intervall**  
Kursleitung: Martina Reiter 902726
- 20:15 – 21:15 **Pilates**  
(Anmeldung erforderlich)  
Kursleitung: Uschi Pecher,  
Tel. 958674

### Donnerstag:

#### **Schmuttertalhalle Bühne:**

- 09:00 - 10:00 **Bodystyling** (Anmeldung erbeten)  
Kursleitung: Jutta Bihl Tel. 958614
- 18:50 - 20:00 **Hot Iron**  
für Männer, Frauen, Jugendliche  
(Anmeldung erforderlich)  
Kursleitung: Inge Hammer,  
Tel. 1270)
- 20:00 - 21:00 **Pilates** (ausgebucht)  
Kursleitung: Inge Hammer Tel. 1270

#### **Schulturnhalle:**

- 17:45 – 18:30 **ZUMBA (ab 19.01.)**  
Info: Inge Hammer, Tel 1270
- 19:00 – 20:00 **Move and Balance**  
(Anmeldung erforderlich)  
Kursleitung: Jutta Bihl, Tel. 958614

### Freitag:

- 08:10 – 09:05 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen  
(ausgebucht) **erst ab 28.09.**
- 09:05 – 10:00 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen  
(ausgebucht) **erst ab 28.09.**  
Kursleitung: Elke Rösch Tel. 994455

## Kursbeschreibung:

### **Step-Aerobic:**

Bei fetziger Musik werden mit dem Step-Brett Choreographien einstudiert.

### **Bodyworkout , Bauch-Beine-Po:**

Kräftigung, Muskelaufbau und Stretching des ganzen Körpers mit Hanteln, Tubes, Flexibar, Step und vielem mehr.

### **Hot Iron – Langhanteltraining:**

Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange und verschiedenen Gewichtsscheiben, das mit Musik und in der Gruppe unterrichtet wird. Ideal auch als Kraftausdauertraining für andere Sportarten.

### **Pilates:**

Pilates ist ein sanftes Körpertraining für Männer und Frauen, bei dem vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt wird und das speziell auf die Tiefenmuskulatur abzielt. Auch die Körperhaltung wird deutlich verbessert.

### **Intensiv-Workout mit Intervall-Frequenzen:**

Ein intensives Ganzkörper-Workout zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur im Wechsel mit schweißtreibenden Konditionsintervallen zur Steigerung der Ausdauer. Viel dehnen, stretchen und entspannen runden die Trainingseinheit ab.

### **ZUMBA:**

Zumba ist ein einzigartiges Tanz-Fitness-Workout zu kraftvollen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Die Choreographien sind speziell auf die einzelnen Lieder abgestimmt und werden jeweils einige Wochen wiederholt.

### **Move and Balance:**

Elemente aus Indian Balance, Pilates und Yoga werden verbunden, um schonend und wirkungsvoll den Körper zu mobilisieren und sowohl Beweglichkeit als auch Koordination zu trainieren. Atmungs- und Entspannungsübungen helfen, die innere Balance zu finden.

### **Stretch & Relax:**

Atmen, Spannungen lösen, den Körper sanft in Bewegung bringen und gleichzeitig wohltuend dehnen.

### **Alle Angebote können auch von Nicht-Mitgliedern des TSV besucht werden.**

Bei Interesse schauen Sie einfach vorbei.

Bei Kursen mit **Anmeldung** melden Sie sich bitte telefonisch bei den jeweiligen Übungsleitern.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen