

**Abteilung Aerobic Kursprogramm
Januar 2020**

Wir starten unsere Kurse nach den Weihnachtsferien wieder ab Dienstag, 07.01.2020
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 Huber
Tel.9672100

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 Huber
Tel.: 9672100
- 20:15 – 21:15 **Pilates** (wenige Plätze frei)
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**
Info: Inge Hammer, Tel 1270
- 19:00 – 20:00 **Move and Balance (Schulturnhalle)**
(Anmeldung erforderlich)
Kursleitung: Jutta Bihl, Tel. 958614

Freitag:

- 08:10 – 09:05 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen
(ausgebucht)
- 09:05 – 10:00 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen
(ausgebucht)
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