

Abteilung Aerobic Kursprogramm September 2022

Die Kurse finden auf der Bühne der Schmuttertalhalle Diedorf statt.

Montag:

18:30 – 19:30 **Step-Aerobic**
19:30 - 20:30 **Bauch-Beine-Po**
Kursleitung: Martina Huber
Tel.08238/9672100

Mittwoch:

18:00 – 19:15 **Hot Iron Langhanteltraining**
für Männer, Frauen, Jugendliche
Kursleitung: Inge Hammer, Tel. 1270
19:15 – 20:15 **Intensiv-Workout mit Intervall**
Kursleitung: Martina Huber
Tel.:08238/9672100
20:15 – 21:15 **Pilates**
Kursleitung: Uschi Pecher
Tel.08238/958674

Donnerstag:

18:45 - 20:00 **Hot Iron**
für Männer, Frauen, Jugendliche
Kursleitung: Inge Hammer,
Tel. 08238/1270
20:00 - 21:00 **Pilates** (ausgebucht)
Kursleitung: Inge Hammer Tel. 1270

Freitag:

08:15 – 09:15 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen
(ausgebucht)
09:15 – 10:00 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen
(ausgebucht)
Kursleitung: Elke Rösch
Tel. 08238/994455

Kursbeschreibung:

Step-Aerobic:

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

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.

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

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch bei der jeweiligen Kursleiterin

Wir freuen uns auf Ihr Kommen