

## Abteilung Aerobic Kursprogramm 2024

**Unsere Kurse finden auf der Bühne der  
Schmuttertalhalle in Diedorf statt**

### Montag:

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

### 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:

18:45 – 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

### 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.

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

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch bei den jeweiligen Trainerinnen..

Wir freuen uns auf Ihr Kommen