



**Abteilung Aerobic Kursprogramm
2024**

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

Montag:

18:00 – 19:00 **Step-Aerobic**
19:00 - 20:00 **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