

Power & Balance

Kursprogramm ab 1. Mai 2012

Röhler Weg 2
71032 Böblingen
Telefon 0 70 31 - 27 20 31
www.pink-power-online.de

**PiNK
POWER**
Zentrum für Bewegung

Montag bis Freitag 10 bis 10.20 Uhr und 19 bis 19.20 Uhr: BAUCH EXTREM auf der Trainingsfläche

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | Sonntag/Feiertag | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | 8.30-9.30 Cycling | 9.00-10.30 Yoga: Bewegung Atmung Bewusstsein * | 8.30-9.30 Hatha Yoga | | | | |
| 9.30-10.30 Core- Training | | 9.30-10.30 Ganz- körper | | 9.30-10.30 Rückenfit | | 9.30-10.15 Pilates | | 9.30-10.30 Rückenfit | 10.00-11.00 Rückenfit | |
| | | 10.30-11.30 Pilates | | | | | 9.45-10.30 Cardio- Core-Zirkel | | 11.00-12.00 Ganz- körper | |
| 18.30-19.30 Step | 18.30-19.30 Hatha Yoga | 18.15-19.15 Core- Training | 17.00-18.30 18.00-19.30 Kletter- schule <small>außer Schulferien</small> | 18.30-19.30 ZUMBA® <small>Jeden 1. Mi. im Monat 18-18.30 Uhr Zumba® für Einsteiger</small> | 18.30-19.30 Pilates | 18.30-19.30 Bauch, Beine, Po | 18.30-20.00 Qigong * | 18.30-19.30 Ganz- körper | | |
| 19.30-20.30 Bauch, Beine, Po | 19.45-21.15 Yoga: Bewegung Atmung Bewusstsein * | 19.15-20.15 Ganz- körper | 17.30-18.30 Yoga in der Schwan- gerschaft* | 19.30-20.30 Push + Press | | 19.30-20.45 Step Explosion | | 19.30-20.00 Pilates | | |
| | | 20.15-20.45 Core- Stretches | 18.45-19.45 Power- Yoga * | | | 20.45-21.45 Cycling <small>RSG+Pink Power</small> | | | | |

Wir informieren Sie über die Förderung durch Ihre Krankenkasse

Kinderbetreuung: Dienstag von 9 bis 11.30 Uhr, Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr

* externe Anbieter: mehr Infos auf der Rückseite

Änderungen vorbehalten

Gymnastik-
raum

Raum für
Entspannung

Kletter-
halle

Trainings-
fläche

Squash: Crashkurs jeden Montag und Donnerstag ab 19.00 Uhr, Leihschläger werden gestellt. Bitte vorher anmelden.

Klettern: Kletterkurse für Einsteiger starten monatlich neu, Termine bitte an der Rezeption erfragen, oder im Internet nachschauen

Kindergeburtstage · Ferienfreizeiten · Sporttage und Gesundheitsangebote für Unternehmen, Gruppen und Vereine · Raummiete

Weitere Informationen, Anmeldung und Kurstermine an der Rezeption **Telefon 0 70 31 - 27 20 31** oder im Internet: **www.pink-power-online.de, www.facebook.com/pinkpower.bb**



Bauch EXTREM: „Kurzes Core Trainingsprogramm zur Formung und Kräftigung der Körpermitte: Montag bis Freitag 10 bis 10.20 Uhr und 19 bis 19.20 Uhr auf der Trainingsfläche.“ Werner, Tom

Bauch, Beine, Po: „Effektives Training für knackigen Po und Waschbrettbauch.“ Yves, Claudia

Core-Training: „Grundlagen schaffen für den Alltag und alle Sportarten. Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination vor allem im Rumpf-, Schulter- und Hüftbereich durch spezielle Übungen. Es werden Bewegungen trainiert keine einzelnen Körperteile. Die Kraftübungen werden immer unter Körperspannung ausgeführt. Dadurch werden auch Koordination und Beweglichkeit trainiert.“ Frank

Core Stretches: „Entspannendes Training: verbessert die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit und verhindert Muskelzerrungen.“ Carmen

Cardio-Core-Zirkel: „Das Gruppentraining findet auf der Trainingsfläche statt und beinhaltet Ausdauerintervalle für eine intensive Fettverbrennung sowie Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Nacken, Bauch und Po.“ Werner

Cycling: „Ein gruppendynamisches, motivierendes Ausdauertraining auf den Tomahawk Cycling Rädern sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch bei gleichzeitiger Straffung von Oberschenkeln und Po. Mit einer Mischung aus intensiven Ausdauerintervallen und ruhiger Entspannung erreichen Sie neue Höhen für Ihre Fahrradsaison.“ Frank

Ganzkörper: „Effektives Muskeltraining für den ganzen Körper unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel.“ Johanna /Tatjana

Hatha Yoga: „Die Basis dieses Kurses ist die Tradition des klassischen Hatha Yoga, bei dem Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt stehen. Durch die sogenannten Asanas

(Körperhaltungen) werden Kraft und Flexibilität aufgebaut; Pranayama (Atemlehre) schult die Atmung und beruhigt die Emotionen. Die Übungen tragen insgesamt zur mentalen und körperlichen Fitness und zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude bei.“ Christel

Pilates: „...basiert auf dem Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung der Muskulatur unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen. Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität verbessert sowie Geist und Körper harmonisiert.“ Sandra, Christel und Tatjana

Push + Press: „Ein komplettes Ganzkörpertraining mit Langhanteln und variablen Gewichten.“ Tatjana

Rückenfit: „Effektives Muskeltraining für den ganzen Körper, das spezielle Elemente der Wirbelsäulengymnastik enthält, bewirkt die Erhaltung und Verbesserung der Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule. Ich bin lizenzierte Rückenschulleiterin und biete Ihnen auch die Möglichkeit in der **Rückenschule** noch mehr für Ihre Rückengesundheit zu tun, fragen Sie mich.“ Johanna

Step: Neu bei Yves

Step Explosion: „Lass Dich mitreißen von einem Feuerwerk auf, um und neben dem Step. Aus einfachen Basics werden sehr komplexe Schrittkombinationen. Dieser Kurs verspricht neben der Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Gesäß- und Beinmuskulatur auch jede Menge Spaß. Ready to Step?“ Claudia

ZUMBA@Fitness is fun and easy to do! „Groß, Klein, Jung, Alt, jeder kann Zumba®, unabhängig von tänzerischer Begabung. Wenige Grundschritte werden mit Tanz- und Fitness-Elementen zu einem einzigartigen Erlebnis kombiniert.“ Kristina

ZUMBA@Einstieg: „Um euch den Einstieg noch einfacher zu machen zeige ich Euch jeden ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr die gängigsten Schritte und Rhythmen der Zumba® Welt. Wir üben eine halbe Stunde Salsa-, Merengue-, Cumbia-, Reggaeton-, Samba- u.a. Grundschritte! Um 18.30 Uhr geht dann die Zumba® Party los und ihr könnt voller Motivation die Hüften schwingen!“ Ich freu mich auf Euch!“ Kristina

*Externe Anbieter im Raum für Entspannung:

Power-Yoga: Aufeinanderfolgende, fließende und kraftvolle Yoga-Übungen bringen Dich in Schwung. Ein Yoga-Stil für sportlich ausgerichtete Menschen.

Yoga in der Schwangerschaft: Neun Monate in denen sich eine Frau nur Gutes gönnen sollte. Yoga in der Schwangerschaft hilft den Körper zu stärken und manches gelassener zu sehen. Beide Kurse bietet Bärbel Simion an, mehr Infos: www.yoga-tutgut.de

Yoga: Bewegung – Atmung – Bewusstsein
Anleitung zur körperlichen und künstlerischen Gestaltung der Asana (Körperhaltung), freie Atemschulung, Seelenübungen, Entspannung, Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist. Ziele: Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität des Bewegungsapparates, Regeneration, Stärkung der seelischen Kräfte und der Konzentrationsfähigkeit. 10 x 1,5 Std., 100,- €, Kursleiterin und Anmeldung: Manuela Maria Walbrühl, Yogalehrerin, Dipl.-Sozialpädagogin. Telefon 07031-281492, info@yoga-und-gesang.de

Qigong ist der Überbegriff für eine Vielzahl von Übungen zur Gesunderhaltung, Stärkung und Heilung von Körper und Geist. Im Qigong geht es darum, durch langsame und harmonische Bewegungen den Körper zu entspannen, den Atem zu regulieren und den Geist zu beruhigen. Eines der ersten Ziele ist das Erreichen von innerer Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit. Die Qigong-Übungen sind geeignet, mehr Eigenverantwortung für unsere körperliche und psychische Gesundheit zu übernehmen, sowohl vorbeugend als auch heilend. 10 x 1,5 Stunden, 150,- €, Kursleiter: Gerd Weber, Lehrer für Qigong und Tai Chi: Telefon 0 70 71 - 5 68 72 78, gerewe@web.de

Unsere Räume kann man mieten:
www.kursraum-boeblingen.de