

Sommer-Kursprogramm ab 1. Mai 2010

Zumba@, Push+Press, Rückenfit, Core-Training ...

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-10.30 Core- Training		9.30-10.30 Ganzkörper *	9.15-10.15 Nordic Walk	8.30-9.30 New Cycling *		9.30-10.30 Ganzkörper *	9.45-10.30 EFFEKTIV Zirkel	9.30-10.30 Rückenfit **		10.00-11.00 Rückenfit **
		10.30-11.30 Pilates **		9.30-10.30 Rückenfit **		10.30-11.15 Pilates **				11.00-12.00 Ganzkörper
18.00-19.00 Push+ Press		18.30-19.30 Core- Training	17.00-18.30 Kinder- Kletterschule <small>nicht in den Schulferien</small>	18.15-19.15 Pilates **		18.15-19.15 Bauch, Beine, Po	16.00-17.30 Kinder- Kletterschule <small>nicht in den Schulferien</small>	18.30-19.15 Ganzkörper *		
19.00-20.00 Bauch, Beine, Po	19.00-20.00 Crash-Kurs Squash	19.30-20.15 Ganzkörper *		19.15-20.15 ZUMBA® Fitness Class		19.15-20.30 Step Explosion *	19.00-20.00 Crash-Kurs Squash	19.15-19.45 Pilates		
20.00-21.00 Step		20.15-20.45 Core- Stretches		20.15-21.00 Body- styling		20.30-21.30 Spin (RSG+ Pink Power) *				

Neu:
ZUMBA®Fitness Class mit Evelyn:
"FUN AND EASY TO DO".
Jeden Mittwoch 19.15 bis 20.15 Uhr.



* höheres Leistungsniveau ** wir informieren Sie über die Förderung durch Ihre Krankenkasse Kinderbetreuung: Montag bis Donnerstag von 9 bis 11.30 Uhr	Gymnastik- raum	Kletterhalle Squashcourt	Trainingsfl. Outdoor
--	--------------------	-----------------------------	-------------------------

Squash: Crashkurs jeden Montag und Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr, Leihschläger werden gestellt. Bitte vorher anmelden.
Klettern: Kletterkurse für Einsteiger starten monatlich neu, Termine bitte an der Rezeption erfragen
Schnupperklettern für Kinder: Jeden ersten Dienstag ab 17.00 Uhr und jeden ersten Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr
 Weitere Informationen, Anmeldung und Kurstermine an der Rezeption **Telefon 27 20 31** oder im Internet: **www.pink-power-online.de**



Sommer-Kursprogramm

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

Body-Styling: „Rhythmische Muskeldefinition und intensives Training mit Kleingeräten zur Kräftigung, Straffung & Stabilisierung des ganzen Körpers.“ Evelyn

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

EFFEKTIV Zirkel: „Das Gruppentraining findet auf der Trainingsfläche statt und beinhaltet 20 Minuten moderates Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich und anschließend 20 Minuten Krafttraining mit speziellen Core-Übungen.“ Tom

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

New Cycling: „Indoor Cycling neu erleben! Mit einer Mischung aus intensiven Ausdauerintervallen und ruhiger Entspannung erreichen Sie neue Höhen für Ihre Fahrradsaison. Auch Lance Armstrong schwört auf dieses Training!“ Tina

Nordic Walk: „Gelenkschonendes und gewichtreduzierendes Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich. Stöcke können geliehen werden. Wir starten im Pink Power und gehen zum Beispiel am Furtbach ins Reuental und auf den Wasserberg. Bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk mitbringen.“ Dagmar

Pilates: „Trainingskonzept zur intensiven und bewussten Kräftigung der Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur). Die Übungen werden präzise und kontrolliert durchgeführt. Sie verbessern die Ganzkörperstabilisation, die Muskelkoordination und führen zu einem differenzierten Körperbewusstsein.“ Sandra, Ana und Tatjana

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

Rückenfit: „Effektives Muskeltraining für den ganzen Körper, das spezielle Elemente der Wirbelsäulengymnastik enthält, bewirkt die Erhaltung und Verbesserung der Stütz-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

Spin (RSG+Pink Power): „Ein gruppendynamisches, motivierendes Ausdauertraining auf den Tomahawk Cycling Rädern sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch bei gleichzeitiger Straffung von Oberschenkeln und Po.“ RSG

Step: „Mit choreographierte Bewegungsabläufen auf einer Treppenstufe verbessern sich Ausdauer und Koordination, Gesäß- und Beinmuskulatur wird gestrafft. Danach fühlt man sich richtig gut!“ Ana

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 Class: „Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Dance-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischen und internationalen Musikrichtungen und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Für Zumba muss man nicht tanzen können, da die Schritte und Bewegungen gut erklärt und für jeden Teilnehmer gut umzusetzen sind. Ditch the workout – Join the Party!“ Evelyn

Telefon 0 70 31 - 27 20 31
www.pink-power-online.de

**PiNK
POWER**
Zentrum für Bewegung