

Ab 1. Mai 2017:

Kursprogramm

Änderungen vorbehalten



auch für Einsteiger:

www.pink-power-online.de/squash/



Group Fitness Kurs Programm in der großen Halle

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag / Feiertag
8:30-9:30 Rücken-fit	9:30-10:30 FT-intensive Functional Training		9:30-10:30 FT-Cardio-Core-Zirkel Trainingsfläche	9:00-10:00 SMS Spiral-Muskel-Stabilisation	10:00-11:00 Rücken-fit
9:30-10:30 FT-Basic Functional Training	10:30-11:30 Pilates	9:30-10:30 Rücken-fit		10:00-11:00 Cycling Kursteilnahme bitte anmelden	11:00-12:00 Surprise
18:30-19:30 Fatburner Step	18:00-19:00 Mobility Skills	18:00-19:00 ZUMBA®	18:30-19:30 FT-Basic Functional Training		
19:30-20:30 Push + Press	19:00-20:00 EVO MOV	19:00-20:00 Cycling Kursteilnahme bitte anmelden	19:30-20:30 Step Plus	18:30-19:45 FT-intensive Functional Training	

Kurse im Raum für Entspannung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			8:30-9:30 Hatha Yoga	10:30-11:30 Baby Yoga* www.yoga-tutgut.de
			9:30-10:30 Pilates	
18:15-19:15 Yoga	17:30-18:30 Yoga* in der Schwangerschaft www.yoga-tutgut.de	19:00-21:00 Thai Yoga* www.thaiyoga-massage.com	19:00-21:00 Prana Yoga* www.pranayoga-stuttgart.de	17:15-18:15 Pilates
19:45-21:15 Yoga* Bewusstsein Bewegung Atmung www.yoga-und-gesang.de	18:45-20:00 Power Yoga* www.yoga-tutgut.de			

WEIHNACHTSFEIERN: www.weihnachtsfeier-boeblingen.de

SPORTTAGE/GESUNDHEITSFÖRDERUNG: www.pink-power-online.de/firmen-event/

SQUASH-CRASHKURS: www.pink-power-online.de/squash-kurse/

SQUASH-PARTNER: www.pink-power-online.de/squash/

KLETTERKURSE: www.pink-power-online.de/kletterkurse/

ABNEHM-INFOABEND: www.pink-power-online.de/abnehmen

* YOGAKURSE VON EXTERNEN TRAINERN/INNEN:

www.pink-power-online.de/mehr-yoga-kurse/

Bitte separat buchen, nicht in Pink Power Mitgliedschaft bzw. 10er Karte enthalten

RAUMVERMIETUNG: www.pink-power-online.de/raumvermietung/

KINDERGEBURTSTAGE: www.pink-power-online.de/kindergeburtstag/

FERIENFREIZEITEN/KIDSCAMP: www.pink-power-online.de/ferienfreizeit/

KINDER-KLETTERSCHULE: www.pink-power-online.de/kletterschule/

SQUASH FÜR KIDS UND JUGEND: www.pink-power-online.de/jugend-training/

Weitere Informationen, Anmeldung und Kurstermine an der Rezeption:

Röhler Weg 2, 71032 Böblingen, Tel. 07031 - 27 20 31, www.pink-power-online.de, www.facebook.com/pinkpower.bb

Mobility Kurse und EVO MOV

„Springen, klettern, schwimmen, rennen“ – das, was die Jäger und Sammler vor mehreren tausend Jahren so stabil, widerstandsfähig und überlebensfähig gemacht hat, ist dem modernen zivilisierten Menschen zum Teil verloren gegangen. Mobility Skills und EVO MOV sind die perfekte Kombination, um uns wieder zu unseren genetischen Wurzeln zu bringen.

Mobility Skills

erweckt unsere Grundfertigkeiten – Beweglichkeit (Mobilisation, Dehnen und Einsatz der BlackRoll), Geschicklichkeit, Akrobatik, Koordination und Gleichgewicht zu neuem Leben. Ganz nebenbei bekommen wir gratis ein Gehirntraining mitgeliefert. Dieser Kurs bildet die Grundlage für EVO MOV. Tom

EVO MOV

basiert auf angeborenen Fertigkeiten – Kraft, Stabilität, Schnelligkeit, Dynamik sowie komplexe funktionellen Bewegungsabläufe (z.B. Animal Moves). Es werden Bewegungen in Muskelketten unter Körperspannung trainiert. Wir empfehlen an beiden Kursen regelmäßig teilzunehmen, um Schritt für Schritt zu einem stabilen und durchtrainierten Körper zu gelangen. Tom

Mobility Exercises

Ein Mobilitätstraining ist Grundlage für die Stabilität des Körpers und beinhaltet weniger das klassische Stretching, sondern vielmehr das Training von Bewegungsabläufen. Durch sogenannte Mobility Drills werden die Faszien, die Muskeln und Gelenke in ihrer Funktion so geschult, dass sie optimal zusammen arbeiten. Sie erzielen damit: Verbesserung der aktiven Beweglichkeit und Bewegungseffizienz, mehr Sicherheit und Präzision bei sportlicher und alltäglicher Bewegung. Die Release Technik mit der Blackroll bereitet das fasziale Gewebe optimal vor, so dass im Anschluss ganze Muskelketten und zugehörige Gelenke mobilisiert werden können. Sandra

Blackroll® integriert in Mobility Kurse

Mit der Blackroll® Eigenmassage wird Druck auf das Bindegewebe ausgeübt, was rein mechanisch zu einem Flüssigkeitsaustausch in den Faszien führt. Dieser Austausch regt den Stoffwechsel an und verbessert die Versorgung im Gewebe. Verspannungen und Verklebungen können sich verringern, die Regenerationszeit verkürzt sich und die Leistungsfähigkeit steigt. Die Eigenmassage kann sogar schmerzlindernd wirken und vor Verletzungen schützen. Tom oder Sandra

Cycling

Motivierendes Ausdauertraining sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch bei gleichzeitiger Straffung von Oberschenkeln und Po. Mit einer Mischung aus intensiven Ausdauerintervallen und Entspannung erreichen Sie neue Höhen für Ihre Fahrradsaison.

Fatburner Step

Einfach und methodisch klar aufgebaute Schrittkombinationen mit dem Step bilden das Grundgerüst für ein effektives Herz-Kreislauftraining. Die integrierten Stabilisations- und Kräftigungsübungen vervollständigen das abwechslungsreiche Figurtraining. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit innerhalb der vorgegebenen Übungen individuell, zielgerichtet und seinem Leistungsstand entsprechend zu arbeiten. Sandra

FT - Functional Training Basic

Functional Training (FT) beinhaltet in erster Linie Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Das erfordert vom Übenden eine bewusste Anspannung der tiefen Muskulatur zur Stabilisation des Körpers in den verschiedenen Raumebenen, wie sie auch im Alltag relevant ist. Das Basic Training schafft die Voraussetzungen für eine perfekte Technik, trainiert Bewegungen und auch Bewegungsabläufe. Das führt langfristig zu einem harmonischen und ausgewogenen Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit. Johanna oder Claudia

FT - Functional Training Cardio-Core-Zirkel

Das Gruppentraining findet auf der Trainingsfläche statt und beinhaltet Kräftigungsübungen für den ganzen Körper sowie Ausdauerintervalle für eine intensive Fettverbrennung. Kuno

FT - Functional Training intensiv(e)

Das intensive Training baut auf Functional Training Basic auf und schult zusätzlich alltagsrelevante Schnelligkeit und Koordination. Die Ansteuerung der Tiefenmuskulatur, ausreichende Stützkraft und Grundlagenausdauer werden vorausgesetzt. Die Bewegungsökonomie wird verbessert und der Körper wird ganzheitlich betrachtet leistungsfähiger. Simone oder Sandra

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

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. Simone, Ariane oder Christel

Push & Press

Push & Press ist in komplettes Ganzkörpertraining mit Langhanteln und variablen Gewichten. Sandra

Rückenfit

Effektives Muskeltraining für den ganzen Körper, das spezielle Elemente der Wirbelsäulengymnastik enthält, bewirkt die Erhaltung und Verbesserung der Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule. Johanna (lizenzierte Rückenschulleiterin)

Spiralmuskelstabilisation (SMS)

nach Dr. Smisek, Prag
SMS steht für Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule. Durch Übungen nach einem anatomisch-funktionell begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept, werden durch aktives Üben mit einem elastischen Seil Übungen ausgeführt, um dabei den Bewegungsapparat systematisch zu stabilisieren und gleichzeitig auch wieder beweglich zu machen. Das Ziel dabei ist die Deformation der Wirbelsäule und die Überbelastung der Gelenke zu vermeiden. Das Training besteht aus sehr effektiven und leicht erlernbaren Übungen und ist für jede Altersgruppe geeignet. Karin S.

Step Plus

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

Surprise siehe Aushang

ZUMBA®

Zumba® ist 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

Stelle Dich der Herausforderung und Du wirst überrascht sein, was in Deinem Körper steckt!

