

# Kursprogramm ab 1.10.2017

Änderungen vorbehalten



## Group Fitness Kurs Programm in der großen Halle

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag / Feiertag
8:30-9:30 <b>Rückenfit</b>	9:30-10:30 <b>FT-intensive</b> Functional Training		9:30-10:30 <b>FT-Cardio-Core-Zirkel</b> Trainingsfläche	9:00-10:00 <b>SMS</b> Spiral-Muskel-Stabilisation		10:00-11:00 <b>Rückenfit</b>
9:30-10:30 <b>FT-Basic</b> Functional Training	10:30-11:30 <b>Pilates</b>	9:30-10:30 <b>Rückenfit</b>		10:00-11:00 <b>Cycling</b> Kursteilnahme bitte anmelden		11:00-12:00 <b>Surprise</b>
18:30-19:30 <b>Fatburner Step</b>	18:00-19:00 <b>Mobility Skills</b>	18:00-19:00 <b>ZUMBA®</b>	18:30-19:30 <b>FT-Basic</b> Functional Training	18:30-19:45 <b>FT-intensive</b> Functional Training	16:00-17:00 <b>Cycling</b> Kursteilnahme bitte anmelden ab 14.10.2017	
19:30-20:30 <b>Push + Press</b>	19:00-20:00 <b>EVO MOV</b>	19:00-20:00 <b>Cycling</b> Kursteilnahme bitte anmelden	19:30-20:30 <b>Step Plus</b>	20:00-21:00 <b>Cycling</b> Kursteilnahme bitte anmelden		
		20:00-21:00 <b>Athletic Training</b>				

## Kurse im Raum für Entspannung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		10:00-11:00 <b>Baby Yoga*</b> www.yogajetzt.net	8:30-9:30 <b>Hatha Yoga</b>	10:30-11:30 <b>Baby Yoga*</b> www.yoga-tutgut.de
			9:30-10:30 <b>Pilates</b>	
18:15-19:15 <b>Yoga</b>	17:30-18:30 <b>Yoga*</b> in der Schwangerschaft www.yoga-tutgut.de	17:50-19:20 <b>Hatha Yoga*</b> Präventionskurs www.thaiyoga-massage.com	19:00-21:00 <b>Prana Yoga*</b> www.pranayoga-stuttgart.de	17:15-18:15 <b>Pilates</b> ab 13.10.2017
19:45-21:15 <b>Yoga*</b> Bewusstsein Bewegung Atmung www.yoga-und-gesang.de	18:45-20:00 <b>Power Yoga*</b> www.yoga-tutgut.de	19:30-21:00 <b>Ganzheitl. Yoga*</b> www.thaiyoga-massage.com		

WEIHNACHTSFEIERN: [www.weihnachtsfeier-boeblingen.de](http://www.weihnachtsfeier-boeblingen.de)

SPORTTAGE/GESUNDHEITSFÖRDERUNG: [www.pink-power-online.de/firmen-event/](http://www.pink-power-online.de/firmen-event/)

SQUASH-CRASHKURS: [www.pink-power-online.de/squash-kurse/](http://www.pink-power-online.de/squash-kurse/)

SQUASH-PARTNER: [www.pink-power-online.de/squash/](http://www.pink-power-online.de/squash/)

KLETTERKURSE: [www.pink-power-online.de/kletterkurse/](http://www.pink-power-online.de/kletterkurse/)

ABNEHM-INFOABEND: [www.pink-power-online.de/abnehmen](http://www.pink-power-online.de/abnehmen)

\* YOGAKURSE VON EXTERNEN TRAINERN/INNEN:

[www.pink-power-online.de/mehr-yoga-kurse/](http://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/](http://www.pink-power-online.de/raumvermietung/)

KINDERGEBURTSTAGE: [www.pink-power-online.de/kindergeburtstag/](http://www.pink-power-online.de/kindergeburtstag/)

FERIENFREIZEITEN/KIDSCAMP: [www.pink-power-online.de/ferienfreizeit/](http://www.pink-power-online.de/ferienfreizeit/)

KINDER-KLETTERSCHULE: [www.pink-power-online.de/kletterschule/](http://www.pink-power-online.de/kletterschule/)

SQUASH FÜR KIDS UND JUGEND: [www.pink-power-online.de/jugend-training/](http://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](http://www.pink-power-online.de), [www.facebook.com/pinkpower.bb](http://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

### Athletic Training

Grundlagen schaffen für Alltag und Sport. Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination vor allem im Rumpf-, Schulter- und Hüftbereich durch spezielle Übungen. Es werden Bewegungen trainiert keine einzelnen Körperteile.

### 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

