

KURSPLAN

gültig ab dem 1. Januar 2012

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
RAUM 1	RAUM 2	SPINNING	RAUM 1	RAUM 2	SPINNING	RAUM 1	RAUM 2	SPINNING	RAUM 1	RAUM 2	SPINNING
VORMITTAG			VORMITTAG			VORMITTAG			VORMITTAG		
10.00-11.00 Pilates Classic			9.30-10.30 Fit for 60+ Ladies Only	9.30-10.30 Zirkel Training		10.00-11.00 Fit for 50+			10.00-11.00 BodyStyling		
ABEND			ABEND			ABEND			ABEND		
18.00-19.00 Bauch Beine Po	18.00-18.20 Core		18.00-19.00 Ernährungsberatung (Jacky)			18.00-19.00 BodyStyling			18.00-19.00 Rehaberatung (Andi)	18.30-18.50 Core	
19.00-20.00 Zumba	19.00-19.45 Yoga		18.30-19.30 BodyPump™ *	18.40-19.00 Core		19.00-20.00 Zumba	19.00-20.00 Rücken Workout		19.00-20.00 BodyPump™ *	19.00-20.00 Pilates Classic *	
20.00-21.30 Wing-Tsung (externer Anbieter)	19.45-20.30 Rücken Workout		19.45-21.15 Box- & Konditions-training	19.00-20.15 Pilates Classic *	19.40-20.40 Spinning *	20.00-21.25 Karate (externer Anbieter)	20.10-20.30 Core		20.10-21.10 Box- & Konditions-training	20.00-21.15 Wing-Tsung (externer Anbieter)	20.10-21.10 Spinning *
FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG					
RAUM 1	RAUM 2	SPINNING	RAUM 1	RAUM 2	SPINNING	RAUM 1	RAUM 2	SPINNING			
VORMITTAG			VORMITTAG			VORMITTAG					
10.00-11.00 Fit for 50+						11.00-12.00 Box- & Konditions-training			10.00-11.00 Zirkel Training		
ABEND			NACHMITTAG			NACHMITTAG					
17.45-18.45 Burn It			14.30-15.00 Stomach & Mobility			14.40-15.00 Core					
19.00-20.30 Box(r)ing	18.50-19.10 Core										



**Heßbrühlstraße 34
70565 Stuttgart**

Tel.: +49 (0)711 7803366
www.sport-insel-stuttgart.de

* Für diese Kurse ist eine Anmeldung erforderlich (Anmeldung per Telefon oder am Check-In möglich).

KURSPLAN



ZU BEACHTEN

- Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.
- Zu jedem Kurs ist ein Handtuch mitzubringen.
- An Feiertagen finden keine Kurse statt.
- Für die mit * gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldung am Check-In oder per Telefon möglich.
- Änderungen im Kursplan sind jederzeit möglich, sie obliegen der Nachfrage und der Entscheidung der Geschäftsführung.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch	9.00-23.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	7.30-23.00 Uhr
Freitag	9.00-22.00 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertag	9.00-20.00 Uhr

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauch Beine Po

Spezielle Übungen zur Formung und Straffung der "Problemzonen" wie Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Training findet mit und ohne Zusatzgeräte statt.

Zumba

Zumba ist eine Tanzfitnessparty™ zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist und jede Menge Kalorien verbrennt.

BodyStyling

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der gesamten Muskulatur unter Verwendung von Zusatzgeräten. Ein idealer Kurs, um den gesamten Körper effektiv in Form zu bringen.

Rücken Workout

Ein sanftes, ruhiges und schonendes Training mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Es dient der Vorbeugung und Verminderung von Rückenschmerzen.

Yoga

Yoga ist eine wirkungsvolle Methode, um Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Durch regelmäßiges Training werden die Beweglichkeit, die Kraft des Rückens sowie die Balance verbessert. Es hilft, ein gesundes Selbstbewusstsein, ein gutes Körpergefühl und die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress umzugehen, aufzubauen.

Box- & Konditionstraining

In diesem Kurs wird die allgemeine Fitness, d.h. Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit schwerpunktmäßig verbessert.

BodyPump™

Ein modernes Ganzkörpertraining, in dem Langhanteln mit regulierbarem Gewicht benutzt werden, um jede Muskelgruppe des Körpers zu trainieren. Ohne schwierige Schrittkombinationen kann sich jede Alters- und Leistungsgruppe sehr schnell in Form bringen.

Burn It

Ein Ganzkörpertraining kombiniert mit energiebeladenen Stepelementen, bei dem die Pfunde nur so purzeln.

Pilates Classic

Ein Training zur Verbesserung von Flexibilität und Kraft mit kontrollierten Bewegungen, die den ganzen Körper miteinbeziehen. Die tieferliegenden Muskeln werden aktiviert und die Figur gestrafft.

Zirkeltraining

Die wichtigsten Muskelgruppen werden durch einen variierenden Gerätezirkel gekräftigt und gestärkt.

Fit for 50+

Ein Ganzkörpertraining, das sich aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zusammensetzt um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern.

Fit for 60+ Ladies Only

Ein Kurs speziell für alle Frauen in den besten Jahren. Ein Ganzkörpertraining, bei dem die Koordination besonders gefördert wird.

Core

Ein kurzes und intensives Training, das sich auf die geraden und seitlichen Bauchmuskeln wie auch den Rücken konzentriert.

Spinning

Ein ausdauerorientiertes Training auf speziellen Indoor-Bikes. Das Training eignet sich für Anfänger wie auch Fortgeschrittene, da die Intensität individuell gewählt werden kann. Das Fahren mit einer Pulsuhr, um eine Kontrolle der eigenen Belastung zu haben, wird empfohlen. Der Spinning-Monatsplan zeigt, welche Trainingsintensitäten an den einzelnen Tagen trainiert werden. Der Plan liegt am Check-In aus.

Wing-Tsung

Eine Kampfkunst aus China, die der Selbstverteidigung dient (nähere Infos und Preise erfahren Sie beim Veranstalter).

Karate

Traditionelles Karate ist eine Kunst der Selbstverteidigung, welche nur den eigenen Körper auf die wirkungsvollste Weise nutzt. Hauptsächlich werden Blöcke, Stöße, Schläge und Fußtritte in Kombination mit anderen ähnlichen Bewegungen verwendet.

Box(r)ing

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Erlernen der richtigen Boxtechnik und der Verbesserung von Motorik und Koordination.