

Problemzonengymnastik

Fitness, Gewichtsabnahme, Kondition & Konzentration

Anfänger bis Experten

setzt da an, wo es benötigt wird und dient dabei mit Elementen aus anderen Ausdauerkursen zum Aufbau und der Stabilisierung der gesamten Muskulatur.

Rücken Aktiv

Körperstraffung & Stärkung

Anfänger bis Experten

trainiert gezielt und effektiv die Funktion und die Leistungsfähigkeit der Muskulatur an der Wirbelsäule.

Rücken Entspannt

Flexibilität, Wellness & Entspannung

Anfänger bis Experten

ist ein sehr entspannendes und gleichzeitig intensives Trainingsprogramm für eine gesunde und mobile Wirbelsäule. Gearbeitet wird mit der stabilisierenden, aufrichtenden, tiefer liegenden Muskulatur, so wird eine aufrechte Haltung und ein gesunder Rücken gefördert.

Step-Gymnastik auch für Ältere

Allgemeine Körperfiness

Anfänger und Experten,

ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training nicht nur für Junge sondern auch für Ältere. Bei fetziger Musik werden Bewegungsvarianten auf eine sehr gelenkschonende Weise umgesetzt zu einem ausgesprochen wirksamen Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining das zudem noch eine Menge Spaß macht.

Step-Mix

Kraft, Kondition, Flexibilität & Koordination

Anfänger bis Experten

ist ein Fitnesstraining das gelenkschonend und doch intensiv ist. Es gliedert sich in Aufwärmen, Ausdauertraining, Cool Down, Krafttraining und Stretching. Es werden Schrittkombinationen erlernt und zu Choreographien zusammengesetzt. In ca. zwei Drittel der Stunde wird dabei der Step eingesetzt.

Step-Problemzonen-Mix

ist ähnlich dem Step-Aerobic. Zusätzlich werden Hanteln und andere Geräte mit einbezogen. Der ganze Körper wird in dieser Stunde beansprucht.

Aktuelle Informationen im Internet unter <http://www.tsg-giengen.de>
* Änderungen Vorbehalten

TSG Giengen Kursprogramm im Indoor Sport

**September 2011 bis
April 2012**



**Turn- und
Sportgemeinde 1861 e.V.
Giengen/Brenz**

Geschäftsstelle TSG Giengen 1861 e.V.
Kirchplatz 2
89537 Giengen
Tel.: 07322 / 84 18
Fax: 07322 / 24 64 8
e-mail: geschaeftsstelle@tsg-giengen.de
www.tsg-giengen.de



Unser Kursprogramm im Indoor Sport Giengen

1. April 2011 bis 31. August 2011*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9.00 Uhr Rücken Aktiv 45 min. Michaela		9.00 Uhr Step-Gymnastik 45 min. Annette
9.30 Uhr Step-Mix 45 min. Annette	9.30 Uhr Problemzonen- gymnastik 45 min. Ursula	9.45 Uhr Bauch Beine Po 45 min. Michaela		9.45 Uhr Ganzkörpertraining und Relax ins Wo.-E. 45 min. Annette
10.15 Uhr Body Styling 45 min. Annette	10.15 Uhr Problemzonen- gymnastik 45 min. Ursula	14.00 – 17.00 Uhr Herzsportgruppe		
	17.30 Uhr Indoorcycling 45 min. Michaela	17.30 Uhr Indoorcycling 45 min. Rita	16.00 Uhr Lungensport 60 min Susanne	17.45 Uhr Rücken Entspannt 45 min. Tanja
18.15 Uhr Step-Problem- zonen-Mix 60 min. Annette	18.15 Uhr Rücken Aktiv 45 min. Michaela	18.15 Uhr Gesunder Rücken 45 min. Rita	17.00 Uhr Rehasport 60 min. Susanne	18.30 Uhr Power Yoga 45 min. Tanja
19.15 Uhr Ausklang vom Alltag 30 min. Annette	19.00 Uhr Indoorcycling 45 min. Michaela	19.15 Uhr Indoorcycling 45 min. Rita	18.00 Uhr Sportangebot siehe Aushang	

Bauch Beine Po

Körperstraffung & Stärkung

Anfänger bis Experten

ist ein spezielles Training, das auf die Problemzonen von Frauen und Männern gleichermaßen abgestimmt ist. Die Straffung des Gewebes und der Fettabbau stehen im Vordergrund. Die Übungen sind im Bewegungsfluss und regen zudem auch Stoffwechsel und Herzkreislaufsystem an. Hier wird mit und ohne Zusatzgeräte gearbeitet.

Body-Styling

Flexibilität & Körperstraffung

Anfänger bis Experten

ist ein Ganzkörpertraining! Body Styling optimiert den Körper in seiner Form, Haltung, Flexibilität und auch die Beweglichkeit der Gelenke. Verändert werden dabei die Körperform und die Struktur bis in die Tiefe.

Ganzkörpertraining und Relax ins Wochenende

Flexibilität, Wellness & Entspannung

Anfänger und Experten

ist für alle geeignet, die keinen deutlich sichtbaren Muskelaufbau anstreben, sondern etwas für die Gesundheit tun und fit bleiben wollen. In jeder Trainingsstunde werden sämtliche Muskelgruppen des Körpers belastet. Das Training ist für Einsteiger, Geübte und Fortgeschrittene geeignet. Als Ausgleich lernen sie richtig zu relaxen und entspannen.

Gesunder Rücken

Flexibilität & Verletzungsvorbeugung

Anfänger bis Fortgeschrittene

zielt darauf ab die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten. Neben den regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung im Alltag gefördert.

Indoorcycling

Schneller Gewichtsverlust & Kondition

von A wie Anfänger bis E wie Experten

ist ein Gruppentrainingsprogramm als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern mit Musik ausgeführt. Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen können miteinander trainieren, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann. Der "Anfängerkurs" ist auch Experten besonders zur Fettverbrennung zu empfehlen.

Power Yoga

Wellness, Entspannung & Flexibilität

Anfänger und Fortgeschrittene

ist eine zeitgemäße dynamische Yogaform, in der individuelle Fitness keine Rolle spielt, denn zum Gewichtsverlust und der Muskelformung werden auch Stärke und eigene Energie entwickelt.