

Kursplan Januar - März 2018			
	Trainer	19.30 - 20.15	20.15 - 21.00
02.01.2018	Claudia	Fathburner	Yoga
09.01.2018	Claudia	Step	Pilates
16.01.2018		Eisstockschießen und gemütliches Zusammensein	
23.01.2018	Claudia	Step Tae Bo	Stretching
30.01.2018	Manuela	Aerobic	BBP
06.02.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
13.02.2018	Claudia	Zumba mit	Bodystyling
20.02.2018	Claudia	Step	starker Rücken
27.02.2018	Claudia	Fathburner Dance Workout	Yoga
06.03.2018	Claudia	Step Workout	Pilates mit Ball
13.03.2018	Manuela	Aerobic	BBP
20.03.2018	Claudia	Zumba mit	Bodystyling
27.03.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi

Kursplan April-Juni 2018			
	Trainer	19.30 - 20.15	20.15 - 21.00
03.04.2018	Claudia	Step Tae Bo	starker Rücken
10.04.2018	Claudia	Step	Pilates
17.04.2018	Manuela	Aerobic	BBP
24.04.2018	Claudia	Fathburner	Yoga
01.05.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
08.05.2018	Claudia	Zumba mit	Bodystyling
15.05.2018	Manuela	Aerobic	BBP
22.05.2018	Manuela	Aerobic	BBP
29.05.2018	Claudia	Step	Pilates
05.06.2018	Manuela	Aerobic	BBP
12.06.2018	Claudia	Step Workout	Stretching
19.06.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Bikini Workout
26.06.2018	Manuela	Aerobic	BBP

Kursplan Juli-September 2018			
	Trainer	19.30 - 20.15	20.15 - 21.00
03.07.2018	Manuela	Aerobic	BBP
10.07.2018	Claudia	Zumba mit	Bodystyling
17.07.2018	Claudia	Tae Bo Cardio Workout	starker Rücken
24.07.2018	Claudia	Step	Yoga
31.07.2018	Claudia	Fathburner Dance Workout	Bikini Workout
07.08.2018		Turnhalle wegen Schuleinführung geschlossen	
14.08.2018	Manuela	Aerobic	BBP
21.08.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
28.08.2018	Manuela	Aerobic	BBP
04.09.2018	Claudia	Step Workout	Pilates
11.09.2018	Claudia	Step	starker Rücken
18.09.2018	Manuela	Aerobic	BBP
25.09.2018	Claudia	Step Tae Bo	Bodystyling

Kursplan Oktober-Dezember 2018			
	Trainer	19.30 - 20.15	20.15 - 21.00
02.10.2018	Claudia	Fathburner	Yoga
09.10.2018	Manuela	Aerobic	BBP
16.10.2018	Claudia	Step Flow (3/4 Takt)	Tai-Chi
23.10.2018	Claudia	Step	Pilates mit Ball
30.10.2018	Manuela	Aerobic	BBP
06.11.2018	Claudia	Step Tae Bo	Stretching
13.11.2018	Claudia	Zumba mit	Bodystyling
20.11.2018	Manuela	Aerobic	BBP
27.11.2018	Claudia	Fathburner	Pilates Rücken
04.12.2018	Claudia	Step Workout	Yoga
11.12.2018	Claudia	Step	Pilates
18.12.2018	Claudia	Zumba mit	Bodystyling
25.12.2018		Weihnachten	

Ziel der Kurse

Step	Verbesserung Koordination, Kondition, Kräftigung Gesäß- und Beinmuskulatur, Erlernen einfacher Schrittkombinationen
Aerobic	Verbesserung Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Erlernen einfacher Schrittkombinationen
Fathburner	Verbesserung Koordination, Beweglichkeit, Ankerbein der Fettverbrennung, Kräftigung Gesäß-, Bein- und Rückenmuskulatur
Step Flow	Verbesserung Koordination, Kondition, Haltung, Kräftigung Gesäß-, Bein- und Rückenmuskulatur, Erlernen einfacher Schrittkombinationen, fließende Bewegungsabfolge
Step Workout	Verbesserung Beweglichkeit, Ankerbein der Fettverbrennung, Kräftigung Gesäß-, Bein- und Rückenmuskulatur
Step Tae Bo	Verbesserung Koordination, Kondition, Reaktionsfähigkeit, Kräftigung Gesäß-, Bein-, Rücken- und Armmuskulatur, Erlernen einfacher Schrittkombinationen
BBP	Verbesserung Beweglichkeit, Kräftigung Gesäß-, Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur
Bodystyling	Verbesserung Beweglichkeit, Figur, Kräftigung Gesäß-, Bein-, Rücken-, Bauch- und Armmuskulatur, schlanke Taille
Pilates	Verbesserung Beweglichkeit, Dehnfähigkeit der Muskeln, Mobilität der Gelenke, Körperspannung, Haltung, Steigerung der Muskelkraft, Muskelausdauer, Anregung Herz-Kreislauf, Entgegenwirken von Haltungsschwächen
Yoga	Verbesserung Beweglichkeit, Dehnfähigkeit der Muskeln, Mobilität der Gelenke, Haltung, Anregung der inneren Organe, Lösen von Blockierungen, Steigerung des Energiehaushaltes, Entspannung und Stressabbau
Tai Chi	Verbesserung Beweglichkeit, Dehnfähigkeit der Muskeln, Konzentration und Koordination, Körpergefühl, Muskelaufbau, Schulung Gleichgewicht, Vertiefung der Atmung, Stressabbau, Entspannung
Zumba	Verbesserung Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Erlernen einfacher Schrittkombinationen aus Aerobic lateinamerikanischen Tänzen, Ganzkörperworkout, Spaß an der Bewegung
Stretching	Verbesserung Beweglichkeit, Dehnfähigkeit der Muskeln, Mobilität der Gelenke, Haltung, Lösen von Blockierungen, Ausgleich von Muskeldisbalancen
Starker Rücken	Verbesserung Haltung, Muskelaufbau Rücken und Bauch, Schmerzreduktion

