

KURSPLAN

SOMMER 2010

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zeit
Vor-mittag	- 50 + 9.30 - 10.30 Uhr Mike	Walking 9.30 - 10.30 Uhr Karin NEU!	Geräte - Zirkel 9.30 - 10.30 Uhr Mike	STEP Step 2 9.30 - 10.30 Uhr Manuela	Rücken - Fit 9.30 - 10.30 Uhr Bernd		Vor-mittag
	Slings in Rhythm 10.30 - 11.30 Uhr Mike & Manuela NEU!	Qigong 10.30 - 11.30 Uhr Karin	Flexi - Bar 10.30 - 11.15 Uhr Mike	Athletic Stretch 10.30 - 11.30 Uhr Manuela	funktionelle Atemgym 10.30 - 11.00 Uhr Bernd	Qigong 10.00 - 11.00 Uhr Karin	
		CYCLE Cycling 10.30 - 11.30 Uhr Mike				Jeden ersten Samstag im Monat Mountainbiking 10.00 - ca.13.30 Uhr Markus NEU!	
Vor-abend			Wirbelsäule 17.00 - 18.00 Uhr Bernd	Aerobic 17.30 - 18.15 Uhr Benni & Manuela NEU!		own zone STUDIO	
		Bauch 18.00 - 18.30 Uhr Mike	Bauch 18.00 - 18.30 Uhr Manuela	Slings in Rhythm 18.15 - 19.15 Uhr Bernd NEU!		POLAR LISTEN TO YOUR BODY	
	Bauch, Beine & Po 18.15 - 19.00 Uhr Manuela NEU!	Slings in Rhythm 18.30 - 19.30 Uhr Mike & Markus NEU!	Stretching 18.30 - 19.00 Uhr Manuela	CYCLE Cycling 18.15 - 19.15 Uhr Manuela	Bauch 18.30 - 19.00 Uhr Jutta	 <p>Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von drei Personen statt!</p>	
In & Outdoor Zirkel 19.00 - 20.00 Uhr Markus NEU!	CYCLE Cycling 19.30 - 20.30 Uhr Mike	Laufftreff 18.30 - 19.30 Uhr Markus NEU!		Kraftworkout 19.00 - 20.00 Uhr Jutta			
Abend	Yoga 20.00 - 21.00 Uhr Peter		STEP Step Spezial 19.30 - 20.30 Uhr Carsten NEU!				
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		



**SPORTPARK
FREILASSING**

Zollhäuslstraße 5, D-83395 Freilassing
Telefon: 08654/62093, Telefax: 08654/494 717
E-Mail: rezeption@sportpark.com

www.sportpark.com

KURSBESCHREIBUNG

- 50 +

Aerobic

Slings in Rhythm

Bauch, Beine & Po

Walking

In & Outdoor Zirkel

Step Spezial

Lauffreß

Mountenbiking

Funktionelle Atemgymnastik

Athletic Stretch

Bauch

Cycling

Flexi Bar

Kraftworkout

Geräte - Zirkel

Qigong

Rücken - Fit

Step 2

Stretching

Yoga

Wirbelsäule

NEU!
NEU!
NEU!
NEU!
NEU!
NEU!

Man ist so alt wie man sich fühlt. Egal wie alt man ist, Fitness- und HerzKreislauftraining sind für jedes Alter geeignet. Regelmäßiges Training kann den genetisch bedingten Alterungsprozessen, wie z.B. Knochenabbau (Osteoporose) oder HerzKreislaufkrankungen, entgegenwirken.

Durch eine Kombination aus Musik und Bewegung wird die Fettverbrennung optimal aktiviert.

Verbindet intelligentes Muskeltraining und schwungvolles HerzKreislauftraining zu einem dynamischen, qualitativ hochwertigen Stundenbild.

Bauch, Beine & Po. Unsere „Problemzonen“ werden in Angriff genommen - den Fettpölsterchen und der Cellulite geht's an den Kragen!

Walking ist, einfach gesagt, schnelles, sportliches gehen. Die Varianten sind vielfältig. Walking kann gemütlich oder flott, meditativ oder entspannend sein.

Ein Zirkeltraining als ideale Trainingsform für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Bei schönem Wetter findet der Zirkel draußen statt.

Einfache Grundschritte, leichte Variationen und dann doch schon etwas mehr? Hier gibt es Step pur- die ideale Kombination von Kraftausdauer und Koordination.

Laufen macht Spaß, hält fit und gesund. Außerdem trainieren Läufer ihr Herz-Kreislaufsystem. Für alle, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, die Spaß am Outdoor- Sport haben.

Wir machen gemeinsam unsere Umgebung unsicher! Ob Straßen oder Trails, ob Geraden oder Bergetappen, hier ist für jeden das passende dabei. Dauer ca. 3-4 Std.

Gymnastik zur Verbesserung von Atmung, Organfunktionen und Haltung.

Die Beweglichkeitsanforderungen im Alltag unterliegen häufig der Kraftentwicklungsfähigkeit des direkten Gegenspieler Muskels oder angrenzender Muskelgruppen. Hier nutzen wir die Kraft eines Muskels, um einen anderen zu dehnen. Damit wird Athletic Stretch zu einem intensiven und effektiven Workout.

Bauch, Bauch und nochmals Bauch - und dabei absolut keine Langeweile! Achtung - Nebenwirkung: der „Bier-Muskel“ wird zum Sixpack, der Damenbauch so richtig flach!

Eine der besten Möglichkeiten zu fetziger Musik, seine Kondition und seine Fettverbrennung auf Trab zu bringen. RADFAHREN KANN JEDER!!!

Der in Schwingung gebrachte Flexi Bar stärkt die Tiefenmuskulatur, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Ein Kraft-Ausdauertraining zur Steigerung von Stoffwechsel und Herzfrequenz.

In dieser Stunde trainiert man Kraftausdauer mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Langhanteln, Hanteln und Tube.

Wer sagt, Gerätetraining macht keinen Spaß, der war noch nie im Geräte-Zirkel!!! Ein super Kraft-Ausdauerzirkel der die Gruppendynamik nutzt. Auch für Anfänger geeignet.

Qigong ist eine wunderbare Hilfe, Stress abzubauen, die Lebensenergie zum Fließen zu bringen und neue Kräfte zu schöpfen.

Bewirkt, dass der gesamte Rücken gesund wird oder es bleibt!

Eine Stunde mit viel Power und Schwung rund um das Step-Brett. Bei flotter Musik wird eine tänzerisch inspirierte Choreographie aufgebaut. Step-Grundschritte sind Voraussetzung.

Zur Regulierung von körperlichen Dysbalancen, zur Förderung der Beweglichkeit und zum Entspannen.

Yoga ist ein Dialog von Körper und Geist, durch den der Körper die Zeitlosigkeit und der Geist die Zeit genießen kann.

„Kein Kreuz mit dem Kreuz!“ - das ist unsere Devise! Viele Übungen rund um die Wirbelsäule.



**SPORTPARK
FREILASSING**

Zollhäuslstraße 5, D-83395 Freilassing
Telefon: 08654/62093, Telefax: 08654/494 717
E-Mail: rezeption@sportpark.com

www.sportpark.com