

TRAININGSZEITEN DER ABTEILUNGEN GYMNASTIK und GESUNDHEITSSPORT

Stand: 19.01.2012 (neue Angebote sind **fett gedruckt**)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit
09:00 - 09:55 Fitness Mix Doris Gym III		09:00 - 09:55 Fatburner-Staby- Ganzkörper Marlies Dojo	09:15 - 10:10 Zirkeltraining (E) Manuela Halle II	09:15 - 10:10 Bodyforming (M) Ines Hector Saal	09:15 - 10:40 Yoga Katharina Dojo	09:00 - 09:55 Muskeltraining (M) Marlies Hector Saal		09:00 - 09:55 Step (M) Carmen Halle II	09:00 - 09:55 Pilates (F) Conny Dojo				
09:00 - 09:55 AROMA (E) Marlies Dojo		09:30 - 10:25 Step (E) Carmen Hector Saal			10:15 - 11:10 Pilates (E) Tanja Gym III	10:00 - 10:55 BBP (E) Marlies Dojo			09:00 - 09:25 Cardio-aktiv Christina Gym III			10:15 - 11:10 Muscle-Power (M) Anja Se./ Britt Hector Saal	
10:00 - 10:55 BBP (E) Marlies Hector Saal	11:00 - 11:55 Wirbelsäulen- gymnastik (E) Marlies Hector Saal	10:30 - 11:25 BBP (E) Heinrich Hector Saal		11:15 - 12:10 ZUMBA@ Fitness Carmen Hector Saal	11:00 - 11:55 Wirbelsäulen- gymnastik (E) Marlies Dojo	10:00 - 10:55 Bodyforming Plus (M) Anja Sick. Gym III	11:00 - 11:55 Wirbelsäulen- gymnastik (E) Marlies Dojo	10:00 - 10:55 Bodyforming (M) Carmen Halle II	09:30 - 10:25 BB & Rücken (E) Christina Gym III	11:00 - 11:55 AROMA (E) Team Hector Saal		11:15 - 12:10 Bodyforming (E) Susanne M. Halle II	
						16:00 - 16:55 Bodyforming (E) Doris Hector Saal		11:00 - 11:55 Fitness 50+ Marlies Hector Saal	10:00 - 10:55 Pilates (Grundlagen) Conny Dojo	11:00 - 11:55 Step (E + M) Denise Gym III		11:15 - 12:10 X-Do (M) Anja Se./ Britt Hector Saal	
	15:00 - 16:25 Yoga Katharina Dojo			15:30 - 16:25 Fatburner-Staby- Ganzkörper Ines / Marlies Dojo		17:00 - 17:55 BBP (E) Doris Kinderland			10:00 - 10:55 Wirbelsäulen- gymnastik (E) Marlies Hector Saal	12:00 - 12:55 Drums Alive Team Hector Saal			
17:30 - 18:25 Step (M+F) Carmen Hector Saal	17:00 - 17:55 Pilates (F) Annette Gym III	16:00 - 16:55 Ski-Gymnastik Anja Sick. Hector Saal		16:00 - 16:55 Bodyforming (E) Heinrich Hector Saal		17:00 - 17:55 ZUMBA@ Fitness Carmen Hector Saal		16:00 - 16:55 ZUMBA@ Fitness Carmen Hector Saal					
17:30 - 18:25 Bodyforming (E) Ute Halle II	18:00 - 18:55 Stretching (E) Anja Sick. Gym III	17:30 - 18:25 Step (E) Carmen Hector Saal		16:45 - 17:40 Gymnastik für Ausdauersportler Ulla Gym III		18:00 - 18:55 BBP (E) Anja Se./Daniela Halle II	18:00 - 18:55 Pilates (E + M) Tanja Kinderland	17:00 - 18:25 Orientalischer Bauchtanz (E) Irina Gym III		14:00 - 14:55 Bodyforming (E) Petra Hector Saal			
18:30 - 19:25 BBP (E) Susanne/Ines/ Anja Se. Halle II	18:30 - 19:25 Wirbelsäulengy. & Staby (E) Marlies Hector Saal	18:30 - 19:25 Fitness light (E) Christina Kinderland		17:00 - 17:55 Muscle-Power (M) Daniela Hector Saal		18:00 - 18:55 X-Do Technik (E + M) Katrin Gym III	18:00 - 18:55 WS-Gym + Staby Marlies Hector Saal	17:00 - 17:55 Bodyforming (M) Ines Hector Saal		15:00 - 15:55 Pilates (E) Petra Hector Saal			
19:30 - 20:25 Muscle Power Britt Hector Saal		18:30 - 19:25 BBP (E) Britt Hector Saal		18:00 - 18:55 Power Step (M) Conny Hector Saal		19:00 - 19:55 X-Do (M) Sebastian Hector Saal		18:00 - 18:55 AROMA Conny/Susanne Hector Saal		E = diese Stunden können vom Einsteiger bis hin zum Fortgeschrittenen besucht werden. M = für diese Stunden werden Grundkondition & Grundkenntnisse vorausgesetzt F = diese Kurse sind für Fortgeschrittene geeignet. Beschreibung der Stunden siehe Rückseite Seniorengymnastik hat eine eigene Trainingszeitenübersicht			
19:30 - 20:25 Bodyforming (E) Susanne/Ines/ Anja Se. Halle II		19:30 - 20:25 X-Do (M) Sebastian Hector Saal	19:30 - 20:25 BB & Rücken (E) Christina Kinderland	18:00 - 19:25 Orientalischer Bauchtanz(F) Irina Gym III		19:00 - 19:55 Bodyforming (F) Anja Se./Daniela Halle II	19:00 - 19:55 BB & Rücken (E) Tanja Kinderland	18:30 - 19:25 Männer-Fitness Gerd Kinderland					
20:30 - 21:25 Ski-Gymnastik Doris GYM III	20:30 - 21:25 Yoga (E) Petra Hector Saal		20:30 - 21:25 Yoga (M) Petra Hector Saal	19:00 - 19:55 BBP (E) Marlies Hector Saal	20:00 - 20:55 Pilates (E) Britt Hector Saal	19:00 - 19:55 Step (M + F) Denise Gym III		19:00 - 19:55 Bodyforming (E) Ute/Anja Sick. Hector Saal					

Athletik Club 1892 Weinheim e. V.
 Waidallee 8 - 69469 Weinheim
 Tel. 0 62 01 / 25 90 50 E-Mail: info@ac-weinheim.de
 www.ac-weinheim.de

AROHA (E) - Ein Ganzkörperworkout für Body, Mind und Soul im ¾ Takt. Für jede Altersgruppe geeignet.

BBP (E) - Kräftigung der Bauch Beine Po Muskulatur ohne Hilfsmittel.

BBP-Power (M) - Schwerpunkt ist die Kräftigung der Bauch Beine Po Muskulatur mit Hilfsmitteln (Step, Tubes, Gewichte, Pump-Stangen ect.).

BB & Rücken (E) - Gezielte Gymnastik für Bauch und Beine mit zusätzlichen Übungen für den Rücken.

Bodyforming (E) & (M) - Durch den Einsatz von z.B. Tubes, Hanteln und Gewichtsmanschetten und mit viel Spaß wird diese Stunde zu einem idealen Ganzkörpertraining.

Bodyforming Plus (M) - Durch den Einsatz von z.B. Tubes, Hanteln und Gewichtsmanschetten und mit viel Spaß wird diese Stunde zu einem idealen Ganzkörpertraining. **Zusätzlich mit Schwerpunkt im Cardiotteil.**

Body+Step (E) - Ein „Rundum-Fit-Programm“. Einfache Step-Aerobic-Choreographien sowie Übungen zur Kräftigung der Bauch, Bein und Gesäßmuskulatur.

Brasil-Fatburner-Workout - Ganzkörper-Fatburner + ansprechen der tiefen Muskulatur.

Cardio-fit - Herz-Kreislauf-Training für jeden, der seine Ausdauer verbessern möchte. Einfach aber effektiv.

Drums Alive - Pezzi Ball, Trommelstöcke, Rhythmus, Fitness, Wellnes, Power & Relax, Kondition, Koordination, Ausdauer, Kraft

Fatburner (E)- Aerobicgrundschrte geben die Basis für ein Ausdauertraining mit dem Schwerpunkt, den Fettstoffwechsel anzukurbeln.

Fitness light (E) - Ein abwechslungsreiches Training für Jedermann, mit leicht nachvollziehbaren Schrittkombinationen

Fitness Mix - Ein Herz-Kreislauftraining das im Wechsel mit Kräftigungsübungen unter Zuhilfenahme des Steps und Kleingeräten für Abwechslung sorgt.

Fitness 50+ Ausdauer und Kraft, von allem ein bisschen. Konditionstraining, Stabybar, Hanteln, Thera Band, Step.

Männer-Fitness - Ein Training für Ausdauer, Haltung und Bewegung sowie Kräftigung.

Muscle Power (M) - Schweißtreibendes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel.

Muskeltraining (E) - In diesen Stunden wird hauptsächlich der Oberkörper trainiert. Es kommen dabei Tubes, Pump-Stangen, Hanteln etc. zum Einsatz. Ein Wechselspiel von Kraft- und Kraftausdauer.

Orientalischer Bauchtanz (E) - In diesen Stunden wird den Teilnehmern die Grundlage des Orientalischen Tanzens vermittelt. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung.

Pilates (E) & (F) & (Grundlagen) - Durch die Verbindung von Körper und Atmung wird die Körpermitte das „Power-House“ stabilisiert. Ein Ganzkörpertraining der besonderen Art. Beim Pilates für Fortgeschrittene werden die im Einsteiger erlernten Grundelemente des Pilates vorausgesetzt.

Power Step (F) - Raffinierte Schritte werden zu einer komplexen Choreographie zusammengestellt. Grundkenntnisse im Basic-Step sind Voraussetzung. Ein ideales Training im Fettstoffwechselbereich.

Staby-Ganzkörper-Training (E) - Leichte Schrittkombinationen und allgemeine Kräftigung vom Rumpf in Kombination mit dem Stabilitybar.

Step (E) + (M) - Bei dem Step-Aerobic Einsteiger werden die Basic Schritte erklärt und zu einer komplexen Choreographie zusammengestellt. In der Stunde Step Mittelstufe werden die Step-Aerobic Basic Schritte zu einer Choreographie zusammengefügt und mit der ein oder anderen Drehung kombiniert.

Stretching (E) - Mit einem intensiven Dehnprogramm werden Beweglichkeit gefördert und somit muskuläre Dysbalancen ausgeglichen.

Wirbelsäulengymnastik (E) - Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Wahrnehmung und Dehnung aller großen und kleinen Muskelgruppen. Es kommen Geräte wie Airex-Kissen, Therabänder und Gymnastikbälle zum Einsatz.

Wirbelsäulengymnastik + Staby (E) – Hier wird ein „flexibler Stab“ der Stabilitybar mit den Armen in Schwingungen versetzt, dadurch kommt es zu Vibrationen die sich stabilisierend auf die Rumpfmuskulatur auswirken.

Yoga (E) & (M) - Hatha Yoga umfasst Asanas (Yogaübungen) und Pranayama (Atemübungen). Yoga Einsteiger kann auch von Personen mit Rückenproblemen besucht werden. Yoga „Mittel“ beinhaltet mittelschwere Asanas und Pranayama Übungen.

Yoga Montag – Bewusst-Sein – den Körper spüren und durch Entspannung, Atemschulung, Meditation & geistige Ausrichtung, bewusste Bewegungen, ganz bei sich ankommen.

Yoga Mittwoch – mit Yoga in den Tag Schwerpunkt liegt auf der bewussten Atmung. In Bewegung kommen, Kraft tanken.

X- Do (M) - In dieser Stunde wird Ausdauer, Kraft, insbesondere Schnellkraft trainiert und mit Elementen aus der Kampfkunst kombiniert. Eine schweißtreibende Angelegenheit.

Zirkeltraining (E) - Dieses klassische Zirkeltraining mit Schwerpunkt Rücken wird so aufgebaut, dass es für Einsteiger bis hin zum Fortgeschrittenen geeignet ist.

ZUMBA® Fitness - Eine Kombination von lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Merengue etc., um Kräftigung und Koordinationsverbesserung zu erreichen und gleichzeitig Herz und Kreislauf zu stärken.

Alle Stunden beginnen mit einer unerlässlichen Aufwärmphase. Diese Phase dient unter anderem der Verletzungsprophylaxe! Alle Stunden enden mit einem Cool-Down und einem Dehnprogramm. Aus diesen Gründen bitten wir Euch: Erscheint pünktlich und bleibt bis zum Ende der Stunde.

E = Einsteiger

M = Grundkondition & Grundkenntnisse

F = Fortgeschritten