

Fatburner:

Effektives Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer sowie Kräftigung im Mittelpunkt stehen.



Inhalte der Stunde sind einfache Aerobic- Schritte (ohne Choreographie), die auch Einsteiger ohne Vorkenntnisse problemlos erlernen. Zudem werden mit wirkungsvollen Übungen gezielte Muskelgruppen und Problemzonen gestrafft und gekräftigt. „Spaß haben, schwitzen, Fett abbauen“ ist das Motto dieses intensiven Trainingsprogramms.

Ski- & Ausdauer-gymnastik

Effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination sowie zur Kräftigung des ganzen Körpers.

Von Mitte Oktober bis April wird diese Stunde speziell zur Vorbereitung auf die Skisaison genutzt, um Muskelkater und Verletzungen beim Skifahren vorzubeugen.

Der Kurs findet ganzjährig statt und ist nicht nur für Skifahrer geeignet, sondern für alle, die sich mit gezielten Kraft- und Ausdauerübungen fit halten möchten.

Monatsbeitrag: siehe Beitragstabelle

| | Jugendliche | Erwachsene |
|--------------|-------------|------------|
| Grundbeitrag | 4,00 € | 5,00 € |

Sonderbeitrag pro Monat

| | |
|---------------------------|--------|
| Bodystyling | 3,00 € |
| Fatburner | 4,00 € |
| Ski- & Ausdauer-gymnastik | 4,00 € |
| Step Aerobic | 3,00 € |
| Step Einsteiger | 3,00 € |

Rückfragen und Anmeldungen

bei Abteilungsleiterin

Monika Hoffmann

Telefon 06841-63900
oder 01578-9727751

oder

zum Trainingsbeginn bei der Trainerin.



Für alle, die fit werden oder sich fit halten möchten, bietet der TV Bexbach ein abwechslungsreiches

Aerobic-Programm

für jung und alt an. Verschiedene Kurse trainieren gezielt die Ausdauer, fördern die Koordination und kräftigen den gesamten Körper.

Ansprechpartnerin:

Monika Hoffmann

Telefon: 01578-9727751

Siehe auch: <http://www.tv-bexbach.de>

Stand: Januar 2012

Kursbeschreibungen

Bodystyling

Ganzkörper-Muskeltraining ohne Choreographie, das die Haltung verbessert, eine gleichmäßige Muskeldefinition fördert und das Bindegewebe strafft.

"Schritt für Schritt zur Traumfigur" heißt das Motto bei unserem Workout-Programm. Das sportliche Rezept gegen schlaife Muskeln strafft und kräftigt die Partien mit einfachen, aber wirkungsvollen und gezielten Übungen, die sich auch leicht zu Hause durchführen lassen.

Step Aerobic

Herz-Kreislauf-Training mit dem Step-Brett, das die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt.

Step Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die wesentlichen Fitnesskomponenten wie Ausdauer, Kraft, Flexibilität sowie Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem Trainingsprogramm zusammengeführt werden.

Step Einsteiger:

Einführung in die Technik und in einfache Schrittkombinationen.

Step Aerobic:

leichte bis mittelschwere Choreographien.

Trainingszeiten

Montag

| | |
|-------------------|--------------|
| 18:30 – 19:15 Uhr | Bodystyling |
| 19:15 – 20:00 Uhr | Step Aerobic |



Mirjam Volz
Trainerin

Dienstag

| | |
|-------------------|-----------|
| 18:30 – 19:30 Uhr | Fatburner |
|-------------------|-----------|



Heike Hofmann
Trainerin

Mittwoch

| | |
|-------------------|-----------------|
| 18:30 – 19:15 Uhr | Step Einsteiger |
| 19:15 – 20:00 Uhr | Bodystyling |



Monika Hoffmann
Trainerin

Freitag

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| 18:30 – 19:30 Uhr | Ski & Ausdauer-gymnastik |
|-------------------|-----------------------------|



Ulrike Lützw-Ruffing
Trainerin