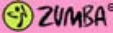


frauenReich KURSPLAN ab 05.10.2011

ZEIT	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
ORT	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B
08:40					Bauch intensiv				Flexi-Bar					
09:00	Flexi-Bar Cardio mit Christine		Problemzonentraining mit Anna-Maija		Pilates mit Christine	Reha-Sport mit Claudia	Langhantelworkout mit Alexandra		BBP+ mit Katrin					
09:30														
10:00	Rückenfitness mit Christine			Let's Spin mit Susanne	Step'n Style mit Christine		Drums Alive® mit Alexandra		Body + Mind mit Tamara		Pilates mit Katrin		Surprise siehe Aushang	
10:30														
11:00											Let's Spin Katrin/Conny			
11:30														
17:00	Step'n Style mit Katharina	Reha-Sport mit Claudia	Pilates mit Bettina		Step'n Style mit Katrin		Step I mit Simone		Rückenfitness mit Katharina					
17:30														
18:00	Step II mit Katharina	Rückenfitness mit Bettina	Drums Alive® mit Alexandra		Box-Aerobic mit Claudia	Reha-Sport mit Claudia	Langhantelworkout mit Simone		Step II mit Katharina					
18:30														
19:00		Power Spin mit Katja	Langhantelworkout mit Katja		ZUMBA® mit Marco		Step'n Style mit Katrin	Let's Spin mit Alex	ZUMBA® mit Marco					
19:30														
20:00			Body + Mind mit Tamara											
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

frauenReich Diezer Str. 121 65549 LM 06431-27385 www.frauenreich.com Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30-22.00 Uhr, Sa + So. 9.30-15 Uhr Kinderbetreuung: Mo.+Mi. 8.30-12 Uhr, Fr. 16.45-19.45 Uhr, Sa. 9.30-12.30 Uhr

<p>Bauch Intensiv</p> <p>Ein schöner Bauch sieht gut aus und stärkt die Körpermitte. Zudem wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Bitte wenn möglich im Vorfeld 5 Minuten aufwärmen.</p>	<p>Bodystyling</p> <p>Ein gezieltes Muskeltraining mit und ohne Hilfsmittel (wie Kurz-,Langhanteln, Gymnastikball, Tubes, usw.) zur Körperformung und -straffung. Entspannung und Dehnung inklusive.</p>	<p>Step II</p> <p>Konditions- und Fettverbrennungstraining, das auch die Koordination trainiert. Mit interessanten Schrittkombinationen und wechselnden Pulsfrequenzen wird auch hier das Herz-Kreislaufsystem (und das Gedächtnis) trainiert.</p>	<p>Box Aerobic</p> <p>Mit Elementen aus dem Kickboxen und der Aerobic verbesserst Du Deine Ausdauer, Schnellkraft und Flexibilität. Inkl. intensivem Bauchtraining und jede Menge Spaß! Auch als Finesseinsteiger bist Du hier genau richtig.</p>	<p>Rückenfitness</p> <p>Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur und anderer wichtiger Muskelgruppen, die zur Stabilisation Deines Rumpfes beitragen.</p>
<p>BBP+</p> <p>Ausgeglichenes Muskeltraining mit und ohne Zusatzgeräte. Hauptsächlich formst und straffst du: Bauch, Beine & Po. Aber auch Rücken und Oberkörper werden trainiert. Ein Workout, das dich garantiert ins Schwitzen und in Form bringt!</p>	<p>Step'n Style</p> <p>Ein Mix aus Ausdauer- und Fettstoffwechseltraining kombiniert mit Übungen, die Deinen Körper straffen.</p>	<p>Step Express</p> <p>Ein Ausdauer- und Koordinationstraining mit viel Power. Step by Step entsteht eine schöne Choreographie. Für alle stepbegeisterten Frauen mit Vorkenntnissen.</p>	<p> ZUMBA®</p> <p>Ein effektives Training auf lateinamerikanische und internationale Musik, das Fitness und Tanz mit Party-Feeling vereint.</p>	<p>Pilates</p> <p>Eine Trainingsmethode mit einer ausgefeilten Mischung aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Dieses ganzheitliche Training arbeitet vorwiegend isometrisch und mit langsamen Bewegungen. Da konzentriert und intensiv gearbeitet wird, ist Pilates auch als hervorragendes Rückentraining geeignet.</p>
<p>Problemzonentraining</p> <p>Ganz gezielt werden deine „Schwachstellen“ trainiert und in Form gebracht. Eine gezielte Gymnastik zum Schwitzen und Wohlfühlen.</p>	<p>Flexi-Bar Cardio</p> <p>Neben einem gezielten Herz-Kreislauftraining wird die Tiefenmuskulatur mit Hilfe des Flexi Bars bearbeitet.</p>	<p>Drums Alive®</p> <p>Das Drums Alive Certification Training kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Erlerne das Trommeln mit Drumsticks auf Gymnastikbällen und power dich aus!</p>	<p>Let's Spin / Power Spin</p> <p>Gezieltes Ausdauer- und Fettverbrennungstraining durch Radfahren in der Gruppe. Der Einsatz einer Pulsuhr wäre sinnvoll. Mit Musik und Traineranleitung sind Power und Spaß garantiert! Es ist ratsam, während der Stunde genug zu trinken.</p>	<p>Body + Mind</p> <p>Elemente aus Yoga, Pilates und Wirbelsäulengymnastik zur Mobilisation und Kräftigung des gesamten Körpers, mit Schwerpunkt Rückenmuskulatur. Eine 10-minütige Körperreise zur Entspannung am Ende: Wohlfühlen, entspannen und gleichzeitig etwas Gutes für den Körper tun!</p>
<p>Langhantelworkout</p> <p>Ein intensives Training zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers mit Spaßfaktor. Mit Hilfe von individuellen Gewichten auf der Langhantel kommst du bei mitreißender Musik ganz schön ins Schwitzen!</p>	<p>Step I</p> <p>Ein Stepkurs für Einsteigerinnen und Teilnehmerinnen, die ihre Technik verbessern wollen. Alle Grundschritte und der Aufbau von Kombinationen wird hier leicht gemacht.</p>		<p>Surprise</p> <p>Lass dich überraschen! Jeden Sonntag ein neues Highlight. Powern, entspannen, alles ist möglich! Infos im Studio. Siehe Aushang.</p>	

Kräftigung und Straffung	Ausdauer/Koordination	Ausdauer/Fettverbrennung	Rücken+ Gesundheit	geschlossene Kurse mit Anmeldung	wechselndes Angebot
--------------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	----------------------------------	---------------------