

Kursplan Sommer-FERIEN 2010



Palestra

RAUM I	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 09.55 Uhr		Fit in den Tag Gregor / Sandra / Jens			
10.00 - 10.55 Uhr	Pilates-Rücken Feli / Sandra / Sabine		Step-Pilates Patricia / Sandra / Sabine / Simone		Pilates-Rücken Patricia / Sandra / Sabine
17.00 - 17.55 Uhr	Yoga-Pilates 2 Patricia / Kerstin / Sandra / Sabine		Rückentraining Feli / Kersin / Simone		Bauch Spezial Sandra
18.00 - 18.55 Uhr				Step Kerstin / Simone	Power-Mix Sandra
19.00 - 19.55 Uhr		Fatburner Simone		Wing Tsun Serdar	

RAUM II	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 09.55 Uhr			Nordic Walking Gabi		
10.00 - 10.55 Uhr				Indoor Cycling Sandra	
18.00 - 18.55 Uhr	Indoor Cycling Thorsten				
19.00 - 19.55 Uhr			Total Fitness Ede		
20.00 - 20.55 Uhr			Lauftreff Ede		

**von Freitag, 30. Juli bis
Freitag, 10. September**

Ein Kurs für jung und alt und Junggebliebene
 Powerkurs
 Bringen Sie ihren Körper und Geist in Einklang
 Kurs mit choreographischen Inhalten
 Parallel zu diesen Kursen sind Ihre Kinder in unserer Kinderbetreuung wohl behütet



Ulrika Felicitas Sandra Thorsten Ede Gabi Patricia Simone Serdar Gregor Kerstin

Kursbeschreibungen

Rückentraining

Intensives Rückenkräftigungsprogramm, teilweise mit Hilfsmitteln z.B. Pezziball oder Theraband. Die Übungen werden statisch oder in Bewegung durchgeführt. Die Dehnung, Kräftigung und Mobilisation sind wichtige Bestandteile dieses Kurses.

Pilates

Ziel ist es mit Dehn- und Kraftübungen die Muskeln zu stärken, zu formen und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Die Übungen werden in Verbindung mit dem Atem sehr bewusst und konzentriert ausgeführt.

Bodyforming

Der Kurs bietet für alle, die es etwas ruhiger mögen, ein Programm um den gesamten Körper zu kräftigen und zu dehnen. Spezielle Übungen trainieren Problemzonen und modellieren somit sanft den Körper. Das Herz-Kreislaufsystem kommt hier nicht zu kurz.

Step

Eine Trainingsform über eine variable, verstellbare Plattform, „das Step“; ein gelenkschonendes, muskelaufbauendes Herz-Kreislauftraining mit gleichbleibender Belastung. Die Technik ist leicht zu erlernen und ähnelt dem Treppensteigen.

Fit in den Tag

Ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für alle Junggebliebenen – fit und gesund bis ins hohe Alter. Auch für alle, die noch keine 60 Jahre alt sind ein guter Start in den Tag.

Bauch Spezial

Das halbstündige Powertraining konzentriert sich ausschließlich auf die Bauchmuskulatur. Das ideale Training für einen strafferen Bauch.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Fitnessprogramm aus den USA. Hierbei wird das Radfahren von der Straße ins Fitnessstudio verlegt. Dies ist besonders für Radfahrer und Triathleten im Winter eine interessante Trainingsvariante. Aber auch für Neueinsteiger ist Indoor Cycling ein optimaler Start ins Ausdauertraining.

Fatburner

Ein Herz-Kreislauftraining mit einfachen Schrittkombinationen unter Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Gewichtsmantelchen und Therabändern.

Wing Tsun (WT) - Selbstverteidigung

Das Leung Ting Wing Tsun Selbstverteidigungssystem ist eine alte chinesische Kampfkunst, die vor ca. 250 Jahren der Legende nach von einer chinesischen Nonne entwickelt wurde, um sich gegen kräftemäßig überlegene Angreifer effektiv zur Wehr setzen zu können. Über viele Generationen wurde dieses Familiensystem verbessert und verfeinert und ist heute nun eine der effektivsten waffenlosen Selbstverteidigungskünste.

Nordic Walking

Das ultimative outdoor Training für ein besseres Herz-Kreislaufsystem. Durch den gezielten Einsatz der speziellen Stöcke wirkt es belebend und ist gleichzeitig gelenkschonend, und somit für jedermann zu empfehlen.

Body & Mind

Dieser Kurs vereint, wie der Name schon verspricht, Körper und Geist. Fließende Bewegungen, sowie die Kräftigung der Körpermitte und der Skelettmuskulatur ergeben ein ganzheitliches Training für einen ausgeglichenen Organismus.

Total Fitness

Endlich ist es so weit! Die erfolgreichsten Trainingsmittel aus dem Leistungssport. Flexibilität, Power, Schnellkraft und Rumpfkraft sind die wichtigsten Trainingsziele für diesen Powerkurs. Nach dem Motto „Training wirkt“ verdienen sich die Teilnehmer ihre regenerative Phase, die nach diesem Programm so unglaublich erholsam scheint.

Power-Mix

Power-Mix ist ein Kraftausdauer-Kurs ohne choreographische Inhalte, und dennoch in Begleitung motivierender Musik. Die vier verschiedenen Einheiten Langhanteltraining, Weightless Workout, Zirkeltraining und Konditions-Mix wechseln sich mit verschiedenen Übungszusammenstellungen jede Woche ab. Dieser Kurs ist für jede Leistungsstufe geeignet. Zum Einsatz kommen Langhantelstangen, Kurzhanteln oder einfach Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Yoga-Pilates 1- Das „Basis Flow“-Programm

Dient für Anfänger als Einführung in das Yoga & Pilates Training für die ersten Wochen, beziehungsweise so lange Sie sich damit wohl fühlen.

Yoga-Pilates 2 - Das „Progressive Flow“-Programm

Eine große Auswahl an Übungen erweitert das Basisprogramm und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper mit neuen Reizen zu fluten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf all die Dinge, die Ihnen zu Beginn schwer gefallen sind. Tiefe Atmung, Anspannung und Entspannung, sowie die Erweiterung der eigenen Beweglichkeit, Ausdauer und innerer sowie äußerer Stabilität. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und der Stoffwechsel angekurbelt. Das, was zu Beginn noch so leicht aussah, wird plötzlich zum effektiven Ganzkörpertraining. Zum Abschluss regenerieren Körper und Geist bei einer entspannenden Fantasiereise.

Yoga-Pilates 3 - Das „Intensive Flow“-Programm

Baut auf das „Progressive Flow“-Programm auf. Die Übungsauswahl richtet sich gezielter auf die fortgeschrittenen Übungen. Zum Abschluss regenerieren Körper und Geist bei einer entspannenden Meditation.

Info

Die Mindestteilnehmerzahl für die jeweiligen Kurse liegt bei 3 Personen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Bei Fragen zum Kurssystem:



Jens Staudenmaier
(Diplom Fitnessökonom)

Verantwortungsbereich:
Kursplanung
Durchführung

e-mail: staudenmaier@palestra-fitness.de
Telefon: 06271 / 77 624 (Mo. 18 bis 20 Uhr)

PALESTRA Fitness & Freizeit GmbH
In der Au 6
69412 Eberbach
Telefon: 06271 / 77624
Telefax: 06271 / 944869
e-mail: info@palestra-fitness.de

Weitere Informationen und Impressionen finden Sie auf unserer Homepage:

www.palestra-fitness.de

Palestra