

TAG	UHRZEIT	AEROBIC-STIL	STUFE	SAAL
Montag	19.00 h - 19.45 h	Fatburner Aerobic	Anfänger/Alle	1
	19.45 h - 20.30 h	Step-Aerobic	Mittelstufe	1
	20.30 h - 21.15 h	Rückenfit + Staby-Bar	Alle	1
Dienstag	19.30 h - 20.15 h	Energy Step	Fortgeschrittene	1
	20.15 h - 21.00 h	Hot Iron	Alle	1
Mittwoch	19.30 h - 20.15 h	Easy Moves	Alle	2
	20.15 h - 21.00 h	Pilates / Bauch Beine Po	Alle	2
Donnerstag	19.30 h - 20.15 h	Power Aerobic	Fortgeschrittene	1
	20.15 h - 21.00 h	Hot Iron	Alle	1
Freitag	19.15 h - 20.00 h	Fatburner Aerobic	Anfänger/Alle	1
	20.00 h - 20.45 h	Bauch Beine Po	Alle	2
Samstag	14.00 h - 14.45 h	Easy Step	Anfänger/Alle	1
	14.45 h - 15.15 h	Bauch und Po intensiv	Alle	1

DIE KURSBESCHREIBUNGEN

Fatburner Aerobic und Easy Step

Ziel ist das Erlernen aller Grundschriffe für die Step -und Aerobicstunden. Speziell Einsteiger und Anfänger können in diesen Kursen mit sehr viel Spaß die Bewegungen kennenlernen und werden an weiterführende Schwierigkeitsstufen herangeführt. Bei niedriger Intensität, meist im Low-Impact, werden hier optimal Fettreserven abgebaut.

Power Aerobic und Energy Step

Ein Kurs für alle, die mal richtig powern wollen. Der Ausdaueranteil welcher im High-Low-Impact unterrichtet wird ist gespickt mit einer Vielzahl von Schritten, Sprüngen und einfachen Elementen aus dem Tanz. Mit motivierenden Choreographien und mitreissenden Beats geht es auch hier überflüssigen Pfunden an den Kragen. Kennen der Grundschriffe und Int. Handzeichen werden hier vorausgesetzt.

Step (allgemein)

Ist ein Low-Impact-Workout mit Muskelaufbau. Durch das Auf – und Abbewegen auf dem Reebok Step, sowie durch die gleichzeitige Armarbeit wird jeder Muskel im Körper trainiert. Hier werden Ausdauer und Koordination intensiv geschult. Erlebe die ganze Faszination der Step-Aerobic.

Easy Moves

Im Wechsel werden hier Aerobic und Step ohne große Choreografie unterrichtet. Der Ausdaueranteil ist recht einfach gestaltet und ist somit optimal für Anfänger geeignet. Die Stunde endet mit Stretching.

Pilates

Ist eine Trainingsmethode, die auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert - unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Pilates verleiht ihrem Körper mehr Balance und Beweglichkeit.

Bauch Beine Po (BBP)

Klassisches Problemzonentraining mit und ohne Geräte. Bei motivierender Musik wird die Muskulatur von Bauch, Beine und Po gezielt gekräftigt. Ein Stretching lässt die Stunde ausklingen.

Hot Iron

Hoch Intensives Training mit der Langhantelstange zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Mit den Kurzhanteln wird das Training ergänzt, so dass alle Muskelgruppen optimal beansprucht werden. Durch die motivierende Musik machen die Übungen soviel Spaß, dass die Anstrengung nur peripher wahrgenommen wird. Die Stunde endet mit Stretching.

Bauch und Po intensiv

Mit fetziger Musik werden die gerade, schräge und quere Bauchmuskulatur sowie der große Pomuskel intensiv trainiert.

Rückenfit

Diese Stunde ist besonders geeignet für Personen mit Haltung / Rückenproblemen sowie Verspannungen und Beckenbodenschwäche. Bewegung macht Spaß - auch im REHA Bereich! Mit Gymnastikbällen und anderen Hilfsmitteln, die zur Entlastung dienen, wird gezielt die tiefe Rückenmuskulatur aufgebaut und die Haltung geschult. Die Stretching -und Entspannungsphase dient zur Lockerung der verspannten und verkürzten Muskulatur. Übungen aus Yoga und Pilates unterstützen dabei die Balance und das Körpergefühl zu verbessern.

Staby-Bar

Mit dem Schwingstab wird vor allem die tief liegende Rumpfmuskulatur trainiert. Effektiv gegen Rückenschmerzen, zur Verbesserung von Haltung, Gleichgewicht und Konzentration.

DIE PREISE

AEROBIC – ABO' s	12 Monate	6 Monate	3 Monate
Erwachsene	36 EUR/Monat	41 EUR/Monat	47 EUR/Monat
Schüler, Studenten, Azubi's Rentner, Pensionäre	33 EUR/Monat	36 EUR/Monat	41 EUR/Monat
Punktekarte/Zehnerkarte 85 EUR			
Anmeldegebühr (einmalig)	29 EUR	Telefon Büro: (0 71 54) 1 67 48	

AEROBIC - ABO' s beinhalten die Teilnahme an **ALLEN** Kursen im Kursplan.

Stand: Januar 2009

DER LAGEPLAN



Gewichtsprobleme ?

Bewegungsmangel ?

Rückenschmerzen ?

Wir können Ihnen helfen !!!

Gönnen Sie sich etwas **Gutes** und genießen Sie ein gratis Probetraining.

Für Beratung und Terminvereinbarungen erreichen Sie uns unter **0 71 54 / 1 67 48** (Büro)

Ihr **Ulisports-Team**

Aerobic Fitness Gesundheit

Ihr Fitness-Studio in Vaehingen/Enz, Enzgasse 25