

# Gymnastikplan WINTER / FRÜHLING 2006

gültig ab 06. 02. 2006

Tag	9.00 Uhr	10.00 Uhr	10.30 Uhr	16.30 Uhr	17.30 Uhr	18.30 Uhr	19.30 Uhr
Montag	Wellgym&Stretch 90 Min <b>Claudia</b>		Rückengym <b>Claudia</b>		Fatburning <b>Susanne</b>	BBPo <b>Susanne</b>	Rhythm & Fun <b>Jeani</b>
Dienstag	Happy Orange <b>Petra</b>	Pilates <b>Petra</b>			Rücken&Stretch <b>Brigitte H.</b>	Fun - Zirkel 90 Min. <b>Tim</b>	
Mittwoch	Wellgym 90 Min. <b>Ewa</b>				BBPo <b>Bettina</b>	Pilates&Stretch 90 Min <b>Bettina</b>	<u>20.00 Uhr</u> Jazzdance <b>Jeani</b>
Donnerstag	Bodywork <b>Susanne</b>	Rückengym <b>Katja</b>			Rücken&Osteo <b>Brigitte H.</b>	Power&Hour <b>Doris</b>	Body complete <b>Doris</b>
Freitag	BBPo <b>Bettina</b>	Pilates <b>Bettina</b>			Bodywork& Rückenfit <b>Susanne</b>	Stapp <b>Susanne</b>	
<b>Tag</b>	<b>10.00 Uhr</b>	<b>11.00 Uhr</b>	<b>12.00 Uhr</b>	<b>16.30 Uhr</b>	<b>17.30 Uhr</b>	<b>18.30 Uhr</b>	<b>19.30 Uhr</b>
Sonntag	Latino basic <b>Susanna</b>						

Badener Bäderbetriebsges.m.b.H  
Brusattiplatz 4, A 2500 Baden

Bitte feste Sportschuhe tragen und Handtuch mitnehmen. Aufgrund von Krankheiten, Urlauben, etc. kann es kurzfristig zu Veränderungen der TrainerInnenbesetzung kommen. An Feiertagen, ausgenommen der Feiertag fällt auf einen Sonntag, finden keine Gymnastikstunden statt.

Nähere Informationen unter der Tel – N r.: 02252/450 30-352

## Stundenbeschreibungen

### *Gymnastik für das Wohlbefinden*

- **Wellgym** sanfte Präventionsgymnastik hilft Ihnen, körperlichen Schwachpunkten durch entsprechendes Muskeltraining entgegen zu wirken
- **Wellgym & Stretch** ein Stretchingteil rundet die Wellgym ab
- **Rückengym, Rückenfit und Rücken & Stretch** – mit Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen beugen Sie Rückenbeschwerden vor. Übungen mit dem Gymnastikball und anderen Zusatzgeräten gestalten das Training abwechslungsreich.
- **Rücken & Osteo** sanftes Muskeltraining, Stabilisierung der Muskulatur (Beckenboden, Rücken), Dehnung, Entspannung und Körperwahrnehmung
- **Pilates** eine sanfte Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit zu Entspannungsmusik
- **Pilates & Stretch** ein Stretch- und Entspannungsteil rundet diese erweiterte Pilates - Einheit ab

### *Kräftigungsgymnastik*

- **BBPO** durch gezielte Kräftigungsübungen festigen Sie die Muskeln von Bauch, Bein und Gesäß
- **Bodywork** die gesamten Muskeln Ihres Körpers werden bei dieser Stunde gekräftigt
- **Bodywork & Rückenfit** Kräftigung aller Muskeln mit speziellem Augenmerk auf die gesamte Rückenmuskulatur
- **Mix for all** von allem etwas: Kondition, Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Koordination und Beweglichkeit
- **Stepp basic** eine absolut fettverbrennungsfördernde Stunde mit leichten Schrittkombinationen auf, über und um den Stepp
- **Power hour** einfache Schrittkombinationen mit / ohne Sprüngen zur Verbesserung der Kondition
- **Body complete** Ganzkörperkräftigung für Sie und Ihn mit und ohne Flexibar
- **Fun – Zirkel** intensive Kräftigungseinheit für den ganzen Körper in Form eines Zirkeltrainings (hilft auf dem Weg zu einem gesunden, schönen, leistungsfähigen Körper und ist hervorragend als Basis für ein aufbauendes Krafttraining geeignet)

### *Herz – Kreislauftraining*

- **Happy Orange** einfache Schrittkombinationen für Ihre Kondition, Kräftigungsübungen für die Problemzonen
- **Power & Fun** die Stunde, bei der Sie ganz schön „ins Schwitzen“ geraten, Fettverbrennung und Konditionssteigerung, mit und ohne Stepp bei einfachen Choreographien
- **Latino basic** einfache Schrittkombinationen zu feurig – lateinamerikanischen Rhythmen bringen Farbe in den Alltag
- **Fatburning** in dieser Stunde können Sie mit einfachen Schrittkombinationen Ihre Kondition verbessern und Fett verbrennen, die Belastung der Gelenke bleibt gering
- **Rhythm & Fun** temperamentvolle Stunde mit leicht verständlichen Choreografien
- **Jazzdance** für Tanzbegeisterte mit Rhythmusgefühl und Koordinationsvermögen; Fitness der Extraklasse für Körper, Geist und Seele

Um Ihren Körper zu schützen, tragen Sie bitte feste Sportschuhe. Benutzen Sie bitte die Gymnastikmatten mit einem Handtuch als Unterlage. Alle Stunden sind auch für Anfänger geeignet.