



Stand: Dienstag, 27. Dezember 2016.

## Winter/Frühjahr 2017: Kursplan – Erwachsene Abteilung Aerobic/Gymnastik

**Ab Montag, 9. Januar, immer montags 18 bis 18.45 Uhr (zehn Unterrichtseinheiten, bis 27. März):  
Rücken-Fitness (Montag-Kurs).**

Durch den Einsatz funktioneller Gymnastik, teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung interessiert sind.

- Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.



**Ab Montag, 9. Januar, montags 19 bis 20 Uhr (Ferien ausgenommen):  
Fit durchs Jahr für Jedermann.**

Dieses Angebot ist für ASV-Mitglieder kostenlos. Für Nichtmitglieder ist der Erwerb einer Zehnerkarte für 30 Euro möglich. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit toller Musik und verschiedenen Handgeräten trainiert gleichermaßen Muskeln und Kondition.

**Ab Dienstag, 10. Januar, immer dienstags 18.15 bis 19.15 Uhr (zehn Stunden, bis 28. März):  
Step Level I und Workout (auch für Einsteiger geeignet).**

Nach dem Aufwärmen folgen ein Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit einfachen Schrittkombinationen zu flotter Musik sowie ein Muskel-Workout mit verschiedenen Handgeräten, wie zum Beispiel Hanteln, Terrabänder, Rubberbänder, Tubes, und so weiter. Ein Stretching der beanspruchten Muskulatur rundet die Stunde ab.

**Ab Mittwoch, 11. Januar, immer mittwochs 18 bis 18.45 Uhr (zehn Unterrichtseinheiten, bis 29. März):  
Rücken-Fitness (Mittwoch-Kurs).**

Durch den Einsatz funktioneller Gymnastik, teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung interessiert sind.

- Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.

**Ab Mittwoch, 11. Januar, immer mittwochs 19 bis 20 Uhr (zehn Stunden, bis 29. März):**

**Bodymixed (Fortgeschrittene).**

Abwechslungsreiches und motivierendes Training, bei dem Step-Aerobic (Level II), Intervalltraining (Tabata, Hiit Up, etc.), Functionaltraining und auch mal ein BBP-Stunde eingesetzt werden. Das Herz-Kreislauf-System und der ganze Körper werden trainiert.



***Alle Kurse finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld (In der Heidelleite 7) statt.***

**Nähere Informationen und Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleiterinnen:**

**Ingrid Leisner**, Telefon 09643/4466 (Step, Bodymixed, Rücken-Fitness).

**Magdalena Weber**, Telefon 09643/2062811 (Fit durchs Jahr für Jedermann).