

GYMNASTIKPLAN

gültig ab 1. Juli 2010

Tag	9.00 Uhr	10.00 Uhr	11.00 Uhr	17.30 Uhr	18.00 Uhr	18.30 Uhr	19.30 Uhr
Montag	Pilates Sabine	Rückengym Sabine	Rückengym Sabine		Body, mind&soul 75 Min. Susanne		Step into dance Jeani
Dienstag	Bodywork&Stretch Sabine	Rückenfit Sabine		Rücken&Stretch Brigitte		Wellfit 75 Min. Sabine	
Mittwoch	Wellgym 75 Min. Ewa			Step "Tap free" Andreas H.		Powermove& Sixpack Andreas H.	
Donnerstag	Bodywork Susanne	Beckenboden- Körperzentrum Susanne		Rücken & Osteo Brigitte H.		19.00 Uhr Jazzdance 75 Min. Jeani	
Freitag	BBPo Sabine	Pilates für Fortgeschrittene Sabine		Bodywork& Rückenfit Susanne		Power Stretching Susanne	
Tag	10.00 Uhr						
Sonntag	Latino Eva						

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 finden keine Gymnastikstunden statt.

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

Stundenbeschreibungen

Gymnastik für das Wohlbefinden

- **Wellgym** sanfte Präventionsgymnastik hilft Ihnen, körperlichen Schwachpunkten durch entsprechendes Muskeltraining entgegen zu wirken
- **Wellfit** intensive Präventionsgymnastik
- **Body, mind & soul** durch verschiedenste Übungen werden Körper und Geist trainiert, durch Entspannung und Stretching wird versucht, die seelische Balance zu finden
- **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** Pre – Pilates, die klassischen 18 Grundübungen
- **Pilates f. Fortgeschrittene** Erweiterung der 18 Grundübungen, z.T. mit Kleingeräten
- **Beckenboden - Körperzentrum** effektive Kräftigungs- und Wahrnehmungsübungen für unser Körperzentrum zum Schutz und der Stärkung des Beckenbodens im Alltag
- **Power Stretching** zum Teil intensive Dehnungsübungen, die Ihre Beweglichkeit unterstützen und fördern

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
- **Bodywork & Stretch** spezielle Dehnungsübungen runden die Bodyworkeinheit ab
- **Powermove & Sixpack** konditionsbetonte Bewegungsform mit anschließender ausgiebiger Bauchmuskulaturkräftigung
- **Step „Tap free“** ideal zur Gewichtsreduktion und zur Verbesserung der Koordination; durch vielfältige, leicht erlernbare Schrittvarianten vergeht die Trainingszeit wie im Flug

Herz – Kreislauftraining

- **Latino** einfache Schrittkombinationen zu feurig – lateinamerikanischen Rhythmen vermitteln pure Lebenslust
- **Jazzdance** TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen können bei immer neuen, mitreißenden Choreografien ihre Talente entfalten
- **Step into dance** Tanzspaß für Einsteiger in leicht verständlicher Form

Um Ihren Körper zu schützen, tragen Sie bitte feste Sportschuhe.
Benutzen Sie bitte die Gymnastikmatten mit einem Handtuch als Unterlage.