

## Kurserläuterung:

<b>Step</b>	<b>Step</b> ist eine Form des Fitnessstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet.
<b>BOP</b>	„Bauch, Beine, Po Problemzonentraining“- Dieser Kurs richtet sich an alle, die an „bestimmten Stellen“ gezielt trainieren wollen. Neben einer allgemeinen Fitness nach Musik zeigen wir Ihnen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po.
<b>Pilates</b>	Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.
<b>Fit-Mix</b>	<b>Fit-Mix</b> bietet eine bunte Mischung aus gängigen Fitnessrends wie Aerobic, Step, BOP kombiniert mit Übungen zur Rückenkräftigung sowie Dehn- und Entspannungsübungen, kurzum ein Rundpaket für die Fitness.
<b>Hot-Iron</b>	<b>Hot Iron</b> ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Hanteln zur Straffung der Muskulatur und Reduktion des Körperfettanteils. Man gewinnt nicht nur Power, sondern bringt auch Herz und Kreislauf in Schwung.
<b>Spinning</b>	Das <b>Spinning</b> ist ein schweißtreibendes Gruppentraining bei dem die Beweglichkeit, Kondition und Schnelligkeit auf speziellen stationären Indoorbikes trainiert wird.
<b>Body-Forming</b>	Die kurzen, intensiven Workouts stärken die Muskulatur und verbessern die Figur.
<b>Energie &amp; Vitalität</b>	Körper und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Sie erleben mentale Wachheit sowie gesteigerte Aufmerksamkeit und Lebensfreude, genießen Sie diese Erholung vom Alltag.
<b>Yoga</b>	<b>Yoga</b> ist eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen. Es dient der Entspannung, dem Stressabbau, der Förderung von Koordination und Beweglichkeit.
<b>Jazzdance (6-9 J.)</b>	Ein tänzerisches Bewegungsprogramm nach aktueller Musik für Kinder von 6 bis 9 Jahren.
<b>Mini-Club (4-6 J.)</b>	Spiel, Spaß und Sport für Kinder von 4-6 Jahren.
<b>Back-Fit</b>	Der Kurs für einen „starken“ Rücken; auch für fortgeschrittene Rehasportler.
<b>Rehabilitationssport</b>	Zertifizierte Übungsprogramme für Patienten mit ärztlicher Verordnung.

# Kursprogramm



im **Maifeld**  
SPORT- u. TAGUNGSHOTEL  
RESTAURANT

Hammer Landstr. 4, 59457 Werl, Tel.: 02922 – 9768666

[www.hotel-maifeld.de](http://www.hotel-maifeld.de)

Kooperationspartner vom **Medi-Vital e.V.**  
Gesundheits- und Rehasportverein

## Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag: 9.00 – 22.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 21.00 Uhr

Samstag\*: 10.00 – 21.00 Uhr

Sonntag\*: 10.00 – 18.00 Uhr

\*(eingeschränkte Trainingsflächenbetreuung)

Kinderbetreuung mo., mi., fr. : 9.00 – 12.00 Uhr

# Kursprogramm (ab März 2010)



&



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 9.50 Uhr Body-Forming <i>Tatjana</i>	9.00 – 9.50 Uhr Reha-Zirkel <i>Geräte- u. Ausdauer</i> <i>Tatjana</i>	9.00 – 9.50 Uhr Fit-Mix <i>Irina</i>	9.00 – 9.50 Uhr Senioren Gymnastik <i>Tatjana</i>	9.00 – 9.50 Uhr Spinning-Intervall <i>Tatjana / Susanne</i>	10.30 – 11.20 Uhr Energie & Vitalität <i>Entspannungstraining</i> <i>Silke</i>	
10.00 – 10.50 Uhr Reha-Gymnastik I <i>leichte Intensität</i> <i>Irina</i>	10.00 – 10.50 Uhr Bewegung & Sport bei Diabetes <i>Tatjana</i>	10.00 – 10.50 Uhr Reha-Gymnastik II <i>mittlere Intensität</i> <i>Irina</i>	10.00 – 10.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik I <i>leichte Intensität</i> <i>Tatjana</i>	10.00 – 10.50 Uhr Reha-Gymnastik I <i>leichte Intensität</i> <i>Irina</i>	11.30 – 12.20 Uhr Yoga <i>Silke</i>	
11.00 – 11.50 Uhr Reha-Gymnastik II <i>mittlere Intensität</i> <i>Irina</i>		11.00 – 11.30 Uhr Entspannungsgymnastik <i>Tatjana</i>		11.00 – 11.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik II <i>mittlere Intensität</i> <i>Tatjana</i>	15.00 – 15.50 Uhr Back-Fit <i>-das Rückentraining-</i> <i>Silke</i>	
	16.00 – 16.50 Uhr Reha-Gymnastik II <i>mittlere Intensität</i> <i>Irina</i>		15.00 – 15.50 Uhr Mini-Club (4-6 J.) <i>Beate</i> 16.00 – 16.50 Uhr Jazzdance für Kids (6-9 J.) <i>Oli</i>	16.00 – 16.50 Uhr Bewegung & Sport bei Diabetes <i>Tatjana</i>	16.00 – 16.50 Uhr Fit-Mix <i>Silke</i>	
17.00 – 17.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik II <i>mittlere Intensität</i> <i>Irina</i>	17.00 – 17.50 Uhr Rücken-Zirkel <i>und Ausdauer</i> <i>Irina</i>	17.00 – 17.50 Uhr Reha-Gymnastik III <i>höhere Intensität</i> <i>Irina</i>	17.00 – 17.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik II <i>mittlere Intensität</i> <i>Irina</i>	17.00 – 17.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik III <i>höhere Intensität</i> <i>Irina</i>	17.00 – 17.50 Uhr Dance-Aerobic <i>Silke</i>	
18.00 – 18.50 Uhr Step-Intervall <i>Frank</i>	18.00 – 18.50 Uhr Power Iron <i>Frank</i>	18.00 – 18.50 Uhr BOP <i>Tatjana</i>	18.00 – 18.50 Uhr Pilates <i>Mareen</i>	18.00 – 18.50 Uhr Step für Einsteiger <i>Frank</i>		
19.00 – 19.50 Uhr Spinning-Intervall <i>(Fatburner)</i> <i>Tatjana</i>	19.00 – 19.50 Uhr Step II <i>Frank</i>	19.00 – 19.50 Uhr Spinning II <i>Peter</i>	19.00 – 19.50 Uhr BOP <i>Mareen</i>	19.00 – 19.50 Uhr Body-Forming <i>Diana</i>		
	20.00 – 20.50 Uhr Pilates <i>Katharina</i>	20.00 – 20.50 Uhr Spinning-“Aerob” <i>(Fatburner)</i> <i>Susanne</i>	20.00 – 21.00 Uhr Boxen <i>Robert</i>	20.00 – 20.50 Uhr Spinning I-II <i>Diana</i>		
20.30 – 21.20 Uhr Wirbelsäulengymnastik I-II <i>leichte-mittlere Intensität</i> <i>Erika</i>						