

Kurserläuterung:

Step	Step ist eine Form des Fitnessstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet.
BOP	„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.
Pilates	Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.
Fit-Mix	Fit-Mix 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.
Hot-Iron	Hot Iron 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.
Spinning	Das Spinning ist ein schweißtreibendes Gruppentraining bei dem die Beweglichkeit, Kondition und Schnelligkeit auf speziellen stationären Indoorbikes trainiert wird.
Body-Forming	Die kurzen, intensiven Workouts stärken die Muskulatur und verbessern die Figur.
Energie & Vitalität	Körper und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Sie erleben mentale Wachheit sowie gesteigerte Aufmerksamkeit und Lebensfreude, genießen Sie diese Erholung vom Alltag.
Yoga	Yoga ist eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen. Es dient der Entspannung, dem Stressabbau, der Förderung von Koordination und Beweglichkeit.
Jazzdance (6-9 J.)	Ein tänzerisches Bewegungsprogramm nach aktueller Musik für Kinder von 6 bis 9 Jahren.
Mini-Club (4-6 J.)	Spiel, Spaß und Sport für Kinder von 4-6 Jahren.
Back-Fit	Der Kurs für einen „starken“ Rücken; auch für fortgeschrittene Rehasportler.
Rehabilitationssport	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

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>						