

Kurserläuterung:

Step	Step ist eine Form des Fitnesstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet.
BOP	„ B auch, B eine, P o 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.
Tao Wing Chun	Chinesische Kampfkunst als Ganzkörpertraining. Schulung von geistiger und körperlicher Harmonie mit Schritt- und Schlagkombinationen. Vom intensiven Workout bis zur Entspannungsphase. Selbstverteidigung für Jedermann(frau).
Fit-Mix	Fit-Mix bietet eine bunte Mischung aus gängigen Fitnessstrends 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.
Tao Power-Workout	Intensives Powertraining mit Elementen aus der chinesischen Kampfkunstlehre.
Tao Relax	Entspannendes Bewegungsprogramm mit weichen, fließenden Bewegungen aus der chin. Kampfkunst.
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.
Rehabilitationssport	Zertifizierte Übungsprogramme für Patienten mit ärztlicher Verordnung.

Kursprogramm



DAS GESUNDHEITSSTUDIO
 Trainingstherapie • Fitneßstudio • Physiotherapiepraxis

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 14. Sept. 2009)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 9.50 Uhr Body-Forming <i>Tatjana</i>		9.00 – 9.50 Uhr Fit-Mix <i>Irina</i>		9.00 – 9.50 Uhr Spinning-Intervall <i>Tatjana / Susanne</i>	<u>Tao System</u>	
10.00 – 10.50 Uhr Reha-Gymnastik <i>Irina</i>	10.00 – 10.50 Uhr Bewegung & Sport bei Diabetes <i>Tatjana</i>	10.00 – 10.50 Uhr Rehasport bei Funktionseinschränkung der Wirbelsäule <i>Irina</i>	10.00 – 10.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Tatjana</i>	10.00 – 10.50 Uhr Rehasport bei Funktionseinschränkung der Wirbelsäule <i>Irina</i>	10.30 – 11.20 Uhr Tao Power-Workout <i>Isabel</i>	
11.00 – 11.30 Uhr Prog. Muskelentspannung <i>Tatjana</i>	11.00 – 12.00 Uhr Rücken-Zirkel <i>Irina</i>	11.00 – 11.30 Uhr Entspannungsgymnastik <i>Tatjana</i>	11.00 – 12.00 Uhr Rücken-Zirkel <i>Tatjana</i>		11.30 – 12.20 Uhr Tao Relax <i>Isabel</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 N.N.	
17.00 – 17.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Irina</i>		17.00 – 17.50 Uhr Reha-Gymnastik <i>Irina</i>	17.00 – 17.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Irina</i>		17.00 – 17.50 Uhr Aerobic N.N.	
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>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 Tao Wing Chun <i>Isabel + Sandro</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>Erika</i>						