















▶▶ GYM-KURSE für unsere Fitnesskunden ab 02.05.2010



MO	DI	MI	DO	FR	SA
 Hot Iron 9.30 - 10.30 Uhr	WSG 9.00 - 10.00 Uhr	 Bodystyling ° 9.30 - 10.30 Uhr	 Bodywork ° 9.30 - 10.30 Uhr	 Power Circle ° 9.30 - 10.30 Uhr	
	Aqua Gym 10.30 - 11.15 Uhr	 Bauch Express ° 10.30 - 10.45 Uhr	 Bauch Express 10.30 - 10.45 Uhr	 RückenFit 10.30 - 11.15 Uhr	 WSG 14.00 - 15.00 Uhr
Kids Dance 16.00 - 17.00 Uhr				Wing Tsun Kids 17.00 - 18.00 Uhr	
 WSG 17.00 - 18.00 Uhr		Pilates 17.00 - 18.00 Uhr		WSG 17.00 - 18.00 Uhr	
 Body Move ° 18.00 - 19.00 Uhr	 Power Circle ° 18.00 - 19.00 Uhr	Hot Iron/Cross ° 18.00 - 19.00 Uhr	 Hot Iron ° 18.00 - 19.00 Uhr	Wing Tsun 18.00 - 20.00 Uhr	SO
Laufftreff 18.30 - 19.30 Uhr	 Pulse Cycling ° 18.00 - 19.00 Uhr			Thai Chi * 18.00 - 19.00 Uhr	Bodywork 11.00 - 12.00 Uhr
Bauch Express 19.00 - 19.15 Uhr		Beachvolleyball 18.00 - 20.00 Uhr	Pulse Cycling ° 19.00 - 20.00 Uhr	Thai Chi * 19.00 - 20.00 Uhr	
		WSG 19.00 - 20.00 Uhr			
Hot Iron 19.30 - 20.30 Uhr	Step 19.00 - 20.00 Uhr		Cardio Boxen 19.00 - 20.00 Uhr		
Autog. Training * 20.00 - 21.00 Uhr	Cardio-Boxen 20.00 - 21.00 Uhr	Pulse Cycling ° 20.00 - 21.00 Uhr	Bauch Express 20.00 - 20.15 Uhr		
	Bauch Express 21.00 - 21.15 Uhr	Wing Tsun 20.00 - 22.00 Uhr			

* Praxis
° bei schönem Wetter
Outdoor

grün = Beginner (Anfänger)
schwarz = Intermediate (Mittelstufe)
rot = Advanced (Fortgeschrittene)
blau = Funktionelles Kräftigungstraining für den Halte- und Bewegungsapparat
 = während der Kinderbetreuungszeit



Kurserläuterungen



Autogenes Training: Ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Nur mit Anmeldung möglich.

Bauch Express: Intensives Bauchmuskeltraining.

Body Move / Body Work / Bodystyling: Schwerpunkt dieser Kurse ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur, besonders der Problemzonen Bauch, Beine, Po. Dazu nehmen wir Zusatzgeräte wie Therabänder, Hanteln, Stepper, Staby usw.

Cardio-Boxen: Ein effektives Herzkreislauftraining mit Elementen aus dem Boxen und anderen Kampfsportarten. Darüber hinaus verbessert Cardio-Boxen nicht nur ihre Kraft, sondern auch die Schnelligkeit und Flexibilität der Muskeln sowie die Geschwindigkeit Ihrer Reflexe.

Cardio-Step: Ein effektives Herzkreislauftraining mit dem Step. Diese Stunde eignet sich besonders für Einsteiger, die noch keine Erfahrung mit dem Step haben, da nur einfache Schrittfolgen kombiniert werden. Als Zusatzgeräte können Hanteln oder Therabänder eingesetzt werden.

Hot Iron / Cross: Ein effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel, welches Kraft und Kraftausdauer mit motivierender Musik kombiniert. HI Cross: Intensives Muskelaufbautraining. Beide Kurse sind aufgrund ihres Nachbrenneffektes ein richtiger Fettkiller.

Pilates: Pilates ist ein Ganzkörpertraining

mit dem Schwerpunkt den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie dabei die richtige Ausrichtung und Balance zu finden. Der Schwerpunkt des Trainings liegt im sog. „Powerhouse“, damit sind die Bauch- und Rückenmuskeln gemeint.

Power Circle: Kombination von Ausdauertraining mit Hilfe des Steps und einer ganz einfachen Schrittfolge, sowie Krafttraining mit verschiedenen Zusatzgeräten (Langhanteln oder Staby) im Intervall.

Pulse Cycling: Gemeinsames Radfahren auf einem speziellen Ergometer zu motivierender Musik ist die ultimative Trainingsmethode für alle, die ihre Kondition trainieren, Fett abbauen und dabei eine Menge Spaß haben wollen!

Step: Diese Stunde ist eine gesunde Mischung aus Herz-Kreislauf-Training (Kondition) und Kräftigungstraining auf dem Step. In der Step-Stunde werden die Grundschritte vermittelt, die dann mit verschiedenen Choreographien ausgebaut werden.

Kids Dance: Vorbereitung auf Musical-Dance in Form von Improvisation, Ausdruckstanz und kleinen Choreografien.

Thai Chi: Die Bewegungen des Thai Chi Chuan eignen sich für jedermann, selbst für ältere und in der Bewegung eingeschränkte Menschen. Ruhe und Gelassenheit stellt sich ein, die Beweglichkeit wird erhalten oder sogar verbessert. Der Geist führt und der Körper folgt.

Kuhlmannstraße 7A • HefeHof
31785 Hameln
Tel. 05151/5726-0
info@sport-box.de

Öffnungszeiten

MO - DO	08.00 - 22.30 Uhr
FR	08.00 - 21.30 Uhr
SA + SO	09.00 - 18.00 Uhr

Öffnungszeiten Kinderparadies

MO, MI, DO, FR	09.00 - 12.00 Uhr
MO	16.45 - 19.15 Uhr
DI	16.45 - 19.15 Uhr
DO	15.45 - 19.15 Uhr
SA	13.45 - 17.00 Uhr

Betreuung des Fitnessbereiches

MO - DO	09.00 - 21.00 Uhr
FR	09.00 - 20.00 Uhr
SA	10.00 - 17.00 Uhr
SO	10.00 - 15.00 Uhr

Geänderte Betreuungszeiten gem Aushang möglich.



HAMELNER
SPORT
BOX



TherapieZentrum

Achtung:

**Pulse Cycling + WSG nur mit Anmeldung!
Kursplan-Änderungen vorbehalten. Die
Namen der Kursleiter entnehmen Sie bitte der
Info-Tafel am Gym-Raum. Danke!**