

TRAININGSZEITEN DER ABTEILUNGEN GYMNASTIK und GESUNDHEITSSPORT

Stand: 01.10.2018 (neue Angebote sind **fett** gedruckt)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundheit	Gymnastik	Gesundh.
09:00-09:55 BBP Doris Gym 1		09:00-09:55 Bodyforming Ines Dojo	09:15-10:10 Zirkeltraining Manuela Halle 2	09:15-10:10 Bodyforming (M) Ines Hector Saal	09:15-10:45 Yoga am Morgen Katharina Z. Dojo	09:00-09:55 Muskeltraining (M) Ines Hector Saal	09:00-09:55 Beckenboden Frauen (F) Doris Dojo	09:00-09:55 Step (M+F) Carmen Halle 2	09:00-09:55 Pilates (F) Britt Dojo			10:15-11:10 BBP+ Carmen / Jessi H. Halle 2	
09:00-09:55 AROHA Marlies Dojo		09:30-10:25 Easy Step Carmen Hector Saal		10:15-11:10 Easy Step Katrin Hector Saal	10:00-10:55 Beckenboden Männer (F) Walter Kinderland	10:00-10:55 deepWORK™ Ines Hector Saal	10:00-10:55 ANTARA® Doris Dojo	10:00-10:55 Bodyforming (M) Ines Halle 2	10:00-10:55 Pilates (Grundlagen) Britt Dojo	10:15-10:45 M.A.X.® Janine / Jana Hector Saal		10:15-11:10 Muscle Power (M) Anja / Michael Hector Saal	
10:00-10:55 Fitness Mix Doris Hector Saal	11:00-11:55 Wirbelsäulen- gymnastik Doris Hector Saal	10:30-11:25 BBP Ines Hector Saal		11:15-12:10 ZUMBA® Fitness Carmen/Paulina Hector Saal	11:00-11:55 Wirbelsäulen- gymnastik Vera Dojo		11:00-11:55 Stretch & Relax Doris Dojo		10:00-10:55 Wirbelsäulen- gymnastik Manuela / Vera Hector Saal	10:45-11:15 Bauch & Stretch Janine / Jana Gym 1		11:15-12:10 Bodyforming Susanne Halle 2	
10:00-10:55 ZUMBA® Gold Carmen Halle 2	11:15-12:00 Klangmeditation Anita Dojo			17:00-17:55 Gymnastik für Ausdauersportler Jutta Gym 1	16:00-16:55 Pilates Katrin Hector Saal	16:00-16:55 Bodyforming Doris Hector Saal		11:00-11:55 Kaha Doris Kinderland	11:00-11:55 BB & Rücken Christina Hector Saal	11:00-11:55 AROHA Team Hector Saal		11:15-12:15 X-Do (F) Michael Hector Saal	
	16:00-17:25 Yoga Dagmar Dojo		15:15-16:45 Naam Yoga Ingrid Dojo	17:00-17:55 Muscle Power (M) Anja / Team Hector Saal		17:00-17:55 Fitness Mix Doris Kinderland		16:00-16:55 ZUMBA® Fitness Carmen Hector Saal				12:30-13:25 ZUMBA® Fitness Paulina Hector Saal	
17:30-18:25 Step (M+F) Denise Hector Saal	17:30-18:25 Stretch & Relax Doris Gym 1	16:30-17:25 ZUMBA® Gold Carmen Hector Saal		18:00-18:55 Step & Tone Jessi H. Hector Saal		17:00-17:55 ZUMBA® Fitness Carmen Hector Saal		17:00-17:55 Bodyforming (M) Ines Hector Saal		14:00-14:55 Bodyforming Petra Hector Saal	15:00-15:55 Pilates Petra Hector Saal		
17:30-18:25 Bodyforming Ute Halle 2	17:30-18:15 KARAMOTION (F) Selbstverteidi- gung 40plus Technikschulung Horst Dojo	17:30-18:25 Easy Step Carmen Hector Saal		18:00-19:25 Bellydance Jana Gym 1	18:15-20:00 KARAMOTION (F) Selbstverteidi- gung 40plus Manuela / Horst Dojo	18:00-18:55 BBP Anja / Team Halle 2		18:00-18:55 deepWORK™ Ines Hector Saal		16:00-16:55 STRONG by Zumba™ Paulina Hector Saal			
18:30-19:25 BBP Susanne / Anja / Janine Halle 2	18:15-20:00 KARAMOTION (F) Selbstverteidi- gung 40plus Manuela / Horst Dojo			19:00-19:55 BBP Britt / Jessi H. Hector Saal		19:00-19:55 Bodyforming (M) Anja / Team Halle 2	18:00-18:55 Wirbelsäulen- gymnastik Doris Hector Saal	18:00-18:55 AROHA Marlies Gym 1					
19:30-20:25 Muscle Power Britt Hector Saal	18:30-19:25 ANTARA® Doris Hector Saal	18:30-19:25 BBP (M+F) Anja Hector Saal	18:15-19:30 Bodega Moves Christina Kinderland	19:30-20:00 M.A.X.® Janine Kinderland		18:35-18:55 X-Do Technik Markus K. Gym 1		18:30-19:25 Männer-Fitness Helmut Kinderland		Stunden ohne Anmerkung können vom Einsteiger bis hin zum Fortgeschrittenen besucht werden. M = für diese Stunden werden Grundkondition & Grundkenntnisse vorausgesetzt F = diese Kurse sind für Fortgeschrittene geeignet. Beschreibung der Stunden siehe Rückseite Seniorengymnastik hat eine eigene Trainingszeitenübersicht			
19:30-20:25 Bodyforming Susanne / Anja / Janine Halle 2		19:30-20:25 X-Do (M) Michael Hector Saal	19:30-20:00 Stretch & Relax Kompakt Christina Kinderland	20:00-20:30 Bauch & Stretch Janine Kinderland		19:00-19:55 X-Do (M) Markus K. Gym 1	20:30-21:00 Stretch & Relax Kompakt Christoph Hector Saal	19:00-19:55 Bodyforming Janine / Ute Hector Saal					
20:30-21:25 deepWORK™ Britt Hector Saal	20:30-21:25 Yoga Petra Gym 1		20:15-21:30 Yoga (M) Silke Sch. Kinderland	20:00-20:55 Skigymnastik Petra Gym 1	20:00-20:55 Pilates Britt Hector Saal	19:00-19:55 Iron System® Christoph Hector Saal	20:00-20:30 Bauch intensiv Christoph Hector Saal	20:00-21:10 Power Dumbell Doris / Janine Hector Saal		Athletik Club 1892 Weinheim e. V. Waidallee 8 - 69469 Weinheim Tel. 0 62 01 / 25 90 50 E-Mail: info@ac-weinheim.de www.ac-weinheim.de			

STUNDENBESCHREIBUNG

ANTARA®: Ein kraftvolles, intensives und zentrierendes Training, das mit ritualisierten Bewegungsabfolgen mit der tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskulatur arbeitet.

AROH: Ein Ganzkörperworkout für Body, Mind und Soul im ¾-Takt. Für jede Altersgruppe geeignet.

Bauch intensiv: Trainiert in 30 Minuten alle Muskelgruppen im Bauchbereich.

Bauch & Stretch: Kurzes, intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur mit anschließendem Stretching.

BBP: Kräftigung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur ohne Hilfsmittel.

BBP+: Der Schwerpunkt dieser Stunde liegt auf einem intensiven Bauchmuskeltraining. Für Abwechslung und viel Spaß sorgen ab und zu kleine Aerobic-Einheiten mit leichten Schrittkombinationen.

BB & Rücken: Gezielte Gymnastik für den Rücken mit zusätzlichen Übungen für Bauch und Beine.

Beckenboden (F): Das Training für mehr Energie und Wohlbefinden. Nur für Frauen und Männer, die unseren Grundkurs besucht haben!

Bellydance: ist ein Sammelbegriff für zeitgenössischen orientalischen Tanz, unter dem verschiedene Tanzstile umfasst werden wie Tribalfusion, Bollywood, Latin Oriental und Choreos zu moderner oriental Pop-Musik. Im Mittelpunkt steht der Spaß am Tanz – Bellydance ist für jedermann geeignet.

Bodega Moves: Bodyworks meets Yoga – ein funktionales Ganzkörper-Workout. Fatburning garantiert.

Bodyforming: Durch den Einsatz von z.B. Tubes, Hanteln und Gewichtsmanschetten und mit viel Spaß wird diese Stunde zu einem idealen Ganzkörpertraining.

deepWORK™: ist ein athletisches, einfaches, anstrengendes und einzigartiges Workout.

Fitness Mix: Ein Herz-Kreislauf-Training, das im Wechsel mit Kräftigungsübungen unter Zuhilfenahme des Steps und Kleingeräten für Abwechslung sorgt.

Gymnastik für Ausdauersportler: Kräftigung und Förderung der beim Ausdauersport vernachlässigten Muskelgruppen, mit und ohne Handgeräte.

Iron System®: ist ein spezielles Langhantel-Training mit motivierender Musik, das innerhalb einer Stunde alle großen Muskelgruppen effektiv trainiert. Das Kraftaufbautraining ist die notwendige Grundlage für das darauffolgende Muskelaufbautraining.

Kaha: Langsame und fließende Bewegungen, die kontrolliert ausgeführt werden können. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Kräftigung, Dehnung und Entspannung entscheidender Muskelgruppen.

KARAMOTION (F): Selbstverteidigung 40plus ist ein effektives, ganzheitliches Training, welches positiv Körper und Geist stärkt.

KARAMOTION-Technikschulung (45 min): Randori und Vitalpunktlehre. Teilnahme nur nach Absprache mit dem Trainer und einschlägige Vorkenntnisse in einer Kampfkunst.

Klangmeditation: Ich lade Dich ein, zu einer geführten Klangreise in das Reich der Fantasie. Erfahre durch die Meditation mit Klängen, welche positive Kraft ihre Vorstellung haben kann.

Männer-Fitness: Ein Training für Ausdauer, Haltung und Bewegung sowie Kräftigung.

M.A.X.®: *Muscle Activity Excellence.* Ein 30-minütiges Konditionstraining, in welchem Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert werden.

Muscle Power: Ein schweißtreibendes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel.

Muskeltraining: In diesen Stunden wird hauptsächlich der Oberkörper trainiert. Es kommen dabei Tubes, Pump-Stangen, Hanteln etc. zum Einsatz. Ein Wechselspiel von Kraft und Kraftausdauer.

Naam Yoga: Im Naam Yoga verbinden sich verschiedene Yoga Arten, Shakti Naam-Techniken (Körperübungen mit spezifischen Atemübungen), Entspannung und Klangmeditationen in einzigartiger Weise.

Pilates: Durch die Verbindung von Körper und Atmung wird die Körpermitte, das „Power-House“, stabilisiert. Ein Ganzkörper-training der besonderen Art.

Beim Pilates für Fortgeschrittene werden die im Einsteiger-Kurs erlernten Grundelemente des Pilates vorausgesetzt.

Power Dumbbell: Einfaches, motivierendes und effektives Langhanteltraining. Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt, was u. a. der Körperhaltung zugutekommt. Muskulatur wird aufgebaut und dabei die Kraftausdauer trainiert.

Ski-Gymnastik: Gezieltes funktionales Training & Ski-Workout zur Vorbereitung auf die Ski-Saison (10.10.2018 – 27.03.2019).

Step: Beim *Easy-Step* werden die Basic-Schritte miteinander kombiniert und mit der ein oder anderen Drehung verfeinert bis eine tolle, einfache Choreografie entsteht. Bei *Step Mittelstufe/Fortgeschrittene* werden alle erlernten Schrittkombinationen zu komplexen Choreografien kombiniert.

Step & Tone: Eine abwechslungsreiche Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Choreografie aus einfachen bis mittelschweren Schrittkombinationen im Wechsel mit Toningübungen am und mit dem Step.

Stretch & Relax: Intensives Stretch-Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen. Die letzten 10 Minuten gehören der Körperwahrnehmung und der Entspannung / **Kompakt** nur 30 min.

STRONG by ZUMBA™: kombiniert hochintensives Intervalltraining (HITT) mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch perfekt darauf abgestimmte Musik.

Wirbelsäulengymnastik: Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Wahrnehmung und Dehnung aller großen und kleinen Muskelgruppen.

X-Do (M): In dieser Stunde werden Ausdauer, Kraft, insbesondere Schnellkraft, trainiert und mit Elementen aus der Kampfkunst kombiniert. Eine schweißtreibende Angelegenheit. **X-Do Technik (20 min):** Basic Tiefenmuskulatur-Training für den Hauptkurs.

Yoga: Hatha Yoga umfasst Asanas (Yogaübungen) und Pranayama (Atemübungen). *Yoga Einsteiger* kann auch von Personen mit Rückenproblemen besucht werden. *Yoga Mittel* beinhaltet mittelschwere Asanas und Pranayama-Übungen.

Zirkeltraining: Dieses klassische Zirkeltraining mit Schwerpunkt Rücken wird so aufgebaut, dass es für Einsteiger bis hin zum Fortgeschrittenen geeignet ist.

ZUMBA® Fitness: Eine Kombination von lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Merengue etc., um Kräftigung und Koordinationsverbesserung zu erreichen und gleichzeitig Herz und Kreislauf zu stärken.

ZUMBA® Gold: ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Es richtet sich sowohl an Teilnehmer, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, als auch an aktive, ältere Teilnehmer.

Alle Stunden beginnen mit einer unerlässlichen Aufwärmphase. Diese Phase dient unter anderem der Verletzungsprophylaxe!

Alle Stunden enden mit einem Cool-Down und einem Dehnprogramm.

Aus diesen Gründen bitten wir Euch: erscheint pünktlich und bleibt bis zum Ende der Stunde.

M = Grundkondition & Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

F = Fortgeschrittene