

# TRAININGSZEITEN DER ABTEILUNGEN GYMNASTIK und GESUNDHEITSSPORT

Stand: 01.12.2017 (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.
<b>09:00-09:55</b> BBP Doris Gym 1		<b>09:00-09:55</b> Bodyforming Ines Dojo	<b>09:15-10:10</b> Zirkeltraining Manuela Halle 2	<b>09:15-10:10</b> Bodyforming (M) Ines Hector Saal	<b>09:15-10:45</b> Yoga am Morgen Katharina Z. Dojo	<b>09:00-09:55</b> Muskeltraining (M) Ines Hector Saal	<b>09:00-09:55</b> Beckenboden Frauen (F) Doris Dojo	<b>09:00-09:55</b> Step (M) Carmen Halle 2	<b>09:00-09:55</b> Pilates (F) Britt Dojo			<b>10:15-11:10</b> BBP+ Jessi H. / Carmen Halle 2	
<b>09:00-09:55</b> AROHA Marlies Dojo		<b>09:30-10:25</b> Step Carmen Hector Saal				<b>10:00-10:55</b> deepWORK™ Ines Hector Saal	<b>10:00-10:55</b> ANTARA® Doris Dojo	<b>10:00-10:55</b> Bodyforming (M) Ines Halle 2	<b>10:00-10:55</b> Pilates (Grundlagen) Britt Dojo			<b>10:15-11:10</b> Muscle-Power (M) Anja / Michael Hector Saal	
<b>10:00-10:55</b> Fitness Mix Doris Hector Saal	<b>11:00-11:55</b> Wirbelsäulen- gymnastik Doris Hector Saal	<b>10:30-11:25</b> BBP Ines Hector Saal		<b>11:15-12:10</b> ZUMBA® Fitness Carmen/Claudia Hector Saal	<b>11:00-11:55</b> Wirbelsäulen- gymnastik Adrian Dojo		<b>11:00-11:55</b> Stretch & Relax Doris Dojo		<b>10:00-10:55</b> Wirbelsäulen- gymnastik Manuela / Vera Hector Saal	<b>11:00-11:55</b> AROHA Team Hector Saal		<b>11:15-12:10</b> Bodyforming Susanne Halle 2	
<b>10:00-10:55</b> ZUMBA® Gold Carmen Halle 2	<b>11:15-12:00</b> Klangmeditation Anita Dojo			<b>16:00-16:55</b> Bodyforming Anja / Daniela O. Hector Saal		<b>16:00-16:55</b> Bodyforming Doris Hector Saal		<b>11:00-11:55</b> Kaha Doris Kinderland	<b>11:00-11:55</b> BB & Rücken Christina Hector Saal	<b>12:00-12:55</b> ZUMBA® Fitness Regine Hector Saal		<b>11:15-12:15</b> X-Do (F) Michael Hector Saal	
			<b>15:15-16:45</b> Naam Yoga Ingrid Dojo	<b>17:00-17:55</b> Gymnastik für Ausdauersportler Jutta Gym 1		<b>17:00-17:55</b> Fitness Mix Doris Kinderland		<b>16:00-16:55</b> ZUMBA® Fitness Carmen Hector Saal				<b>12:30-13:25</b> ZUMBA® Fitness Paulina Hector Saal	
<b>17:30-18:25</b> Step (M-F) Denise Hector Saal	<b>17:30-18:25</b> Stretch & Relax Doris Gym 1	<b>16:30-17:25</b> ZUMBA® Gold Carmen Hector Saal		<b>17:00-17:55</b> Muscle-Power (M) Daniela O. Hector Saal		<b>17:00-17:55</b> ZUMBA® Fitness Carmen Hector Saal		<b>17:00-17:55</b> Bodyforming (M) Ines Hector Saal		<b>14:00-14:55</b> Bodyforming Petra E. Hector Saal			
<b>17:30-18:25</b> Bodyforming Ute Halle 2	<b>18:15-20:00</b> KARAMOTION (F) Selbstverteidi- gung 40plus Manuela / Horst Dojo	<b>17:30-18:25</b> Step Carmen Hector Saal		<b>18:00-18:55</b> Step & Tone Jessi H. Hector Saal	<b>18:15-20:00</b> KARAMOTION (F) Selbstverteidi- gung 40plus Manuela / Horst Dojo	<b>18:00-18:55</b> BBP Anja / Daniela O. Halle 2		<b>18:00-18:55</b> deepWORK™ Ines Hector Saal			<b>15:00-15:55</b> Pilates Petra Hector Saal		
<b>18:30-19:25</b> BBP Susanne / Anja / Janine Halle 2	<b>18:30-19:25</b> ANTARA® Doris Hector Saal			<b>18:00-19:25</b> Bellydance Jana Gym 1		<b>19:00-19:55</b> Bodyforming (M) Anja / Daniela O. Halle 2	<b>18:00-18:55</b> Wirbelsäulen- gymnastik Doris Hector Saal	<b>18:00-18:55</b> AROHA Marlies Gym 1					
<b>19:30-20:25</b> Muscle Power Britt Hector Saal		<b>18:30-19:25</b> BBP Anja Hector Saal	<b>18:15-19:15</b> Bodega Moves Christina Kinderland	<b>19:00-19:55</b> BBP Britt / Jessi H. Hector Saal		<b>18:35-18:55</b> X-Do Technik (M) Markus K. Gym 1		<b>18:30-19:25</b> Männer-Fitness Helmut Kinderland		<p>Stunden ohne Anmerkung können vom Einsteiger bis hin zum Fortgeschrittenen besucht werden.  <b>M</b> = für diese Stunden werden Grundkondition &amp; Grundkenntnisse vorausgesetzt  <b>F</b> = diese Kurse sind für Fortgeschrittene geeignet.  <b>Beschreibung der Stunden siehe Rückseite</b>  <b>Seniorengymnastik hat eine eigene Trainingszeitenübersicht</b></p>			
<b>19:30-20:25</b> Bodyforming Susanne / Anja / Janine Halle 2		<b>19:30-20:25</b> X-Do (M) Michael Hector Saal	<b>19:30-20:25</b> BB & Rücken (M) Christina Kinderland	<b>19:30-20:00</b> M.A.X.® Janine Gym 1		<b>19:00-19:55</b> X-Do (M) Markus K. Gym 1	<b>20:30-21:00</b> Stretch & Relax Kompakt Christoph Hector Saal	<b>19:00-19:55</b> Bodyforming Janine / Ute Hector Saal					
<b>20:30-21:25</b> deepWORK™ Britt Hector Saal	<b>20:30-21:25</b> Yoga Petra Gym 1		<b>20:30-21:45</b> Yoga (M) Silke Sch. Hector Saal	<b>20:00-20:55</b> Skigymnastik Petra Gym 1	<b>20:00-20:55</b> Pilates Britt Hector Saal	<b>19:00-19:55</b> Hot Iron® Christoph Hector Saal	<b>20:00-20:30</b> Bauch intensiv Christoph Hector Saal	<b>20:00-21:10</b> Power Dumbell Doris Hector Saal		<p><b>Athletik Club 1892 Weinheim e. V.</b>  Waidallee 8 - 69469 Weinheim  Tel. 0 62 01 / 25 90 50 E-Mail: info@ac-weinheim.de  www.ac-weinheim.de</p>			

# STUNDENBESCHREIBUNG

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

**AROHA:** ein Ganzkörperworkout für Body, Mind und Soul im ¾-Takt. Für jede Altersgruppe geeignet.

**Bauch intensiv:** trainiert in 30 Minuten alle Muskelgruppen im Bauchbereich.

**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 light:** ein abwechslungsreiches Training für jedermann, mit leicht nachvollziehbaren Schrittkombinationen.

**Fitness Mix:** ein Herz-Kreislauftraining, das im Wechsel mit Kräftigungsübungen unter Zuhilfenahme des Steps und Kleingeräten für Abwechslung sorgt.

**Hot Iron®:** ist ein spezielles Langhantel-Training mit motivierender Musik, das innerhalb einer Stunde alle großen Muskelgruppen effektiv trainiert.

**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. Nur für Teilnehmer/-innen, die einen halbjährlichen KARAMOTION-Kurs besucht haben.

**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:** 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 Ganzkörpertraining 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 (27.09.2017 – 30.03.2018).

**Step:** Beim *Step-Aerobic Einsteiger* werden die Basic-Schritte erklärt und zu einer komplexen Choreographie zusammengestellt. In der Stunde *Step Mittelstufe* wird Choreographie mit der ein oder anderen Drehung 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.

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

**X-Do:** 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**