


# Kursplan gültig vom 12.04- 21.07.12

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>9-10 Uhr * Fitness-Cocktail A</p>	<p>9-10 Uhr Sonderkurs</p>	<p>9.30-10.30 Uhr Body, Mind and Soul A</p>	<p>8.30-9.30 Uhr * Fitness-Cocktail A</p>	<p>Vormittags ist der Fitness- u. Cardiobereich geöffnet!</p>	 <p><b>für Alle *</b> <b>Gruppe 1</b> von 16.00-17.00 Uhr <b>Gruppe 2</b> von 17.15-18.15 Uhr Eintritt: 5€ (Mitgl.frei)</p>
<p>10-10.30 Uhr * Indoor- Cycle E Pulsabhängig/Soft</p>	<p>10.15-11.15 Uhr VHS Leer</p>	<p>16-17.00 Uhr <b>Neu!!!</b></p>	<p>15.30-16.30 Uhr <b>Senioren60+</b> Fitness aus Fernost</p>		
<p>16-17.00 Uhr <b>Senioren 60+</b> HBP-Geräte Eintritt; 3€ (Mitgl.frei) <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p>15.15-16.15 Uhr <b>Senioren60+</b> Rückenfit für Senioren <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p><b>Star Dancer</b> Hip Hop f. Jugendliche von 10-14 Jahren Beginn: 02. Mai.12 10 Treffen, 39€ <b>Mit Anmeldung!!!</b></p>	<p>Yoga &amp; Qi Gong im Sitzen (Hocker) Eintritt; 3€ (Mitgl.frei) <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p>17.45-18.45 Uhr Black Power E <b>Erwärmung im Cardiobereich</b> <i>Mit Anmeldung!</i></p>	
<p>16-17.00 Uhr <b>Fun for Kids</b> 6-9 Jahre Beginn: 23.04.12 8 Treffen, 30€ <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p>16.30-17.15 Uhr TV Oldersum, Reha- Sport Gelenkarthrose &amp; Gelenkersatz</p>	<p>Neue <b>Laufgruppe</b> in Stikelkamper Wald Je nach Wetterlage im Frühjahr ab 17.00h</p>	<p>16.45-17.30 Uhr TV Oldersum, Reha- Sport Wirbelsäulensport</p>		
<p>18-19.00 <b>Neu!!!</b> Fitness-Mix* Beschreibung Rückseit</p>	<p>17.00-18.00 Uhr * <b>Lauftreff</b>/Stikelkamp Näheres bitte erfragen!</p>	<p>17.30-18.30 Uhr Firmenfitness R&amp;V Moormerland</p>	<p>17.45-18.45 Uhr Black Power M <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p>19.00-20.00 Uhr Body, Mind and Soul A</p>	<p><b>Unsere Zeichen</b> A Alle E Einsteiger /Soft M Mittelstufe F Fortgeschritten * <b>Kalorienkiller intensiv</b></p>
<p>19.10-20.10 Uhr Body, Mind and Soul A</p>	<p>18-19.00 Uhr * Fitness-Cocktail Bauch,Beine Po A</p>	<p>18.45-19.45 Uhr Rückenfit E/M</p>	<p>19.00-20.00 Uhr Body Sculpt A</p>		
<p>19.15-20.15 Uhr HBP &amp; Indoor-Cycling E/M * <b>Achtung!!!</b>In dieser Zeit ist der HBP-Zirkel besetzt <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p>19-20.00 Uhr Indoor- Cycle M/F Tomahawk * <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p>18.30-19.30 Uhr Pilates M Minigruppe <i>Mit Anmeldung!</i></p>	<p>20.15-21.30 Uhr Yoga E/M</p>	<p><b>Öffnungszeiten;</b> Mo, Di, Do. von 8.-11.00 Uhr und von 16.- 21.30 Uhr Mi .Fr. von 8-10.30 und 17-21.30 Uhr Sa. 15.-18.00 Uhr <b>Vormittag inkl. Kinderbetreuung !!!</b></p>	
<p>20.15-21.30 Uhr Yoga F (Geschlossene Gruppe, auf Anfrage!)</p>	<p>19.00-20.00 Autogenes Training <b>Info siehe Beschreibung!</b></p>	<p>19.00-19.45 Uhr Indoor- Cycle E <i>Mit Anmeldung!</i> E/M *</p>	<p>20.00-21.15 Uhr Yoga M (Geschlossene Gruppe, auf Anfrage!)</p>		<p><b>Achtung!!! Wichtig!!! An folgenden Tagen haben wir geschlossen... Mo. den 30.04.12, Fr. den 18.+ Sa. den 19.05.12, Sa. den 26.05 sowie an den Feiertagen 1. Mai, Christi Himmelfahrt und Pfingstmontag.</b></p>
<p>20.00-21.00 Uhr VHS Leer</p>	<p>20.00-21.00 Uhr VHS Leer</p>	<p>20.00-21.15 Uhr Yoga M (Geschlossene Gruppe, auf Anfrage!)</p>	<p>20.00-21.15 Uhr Yoga M (Geschlossene Gruppe, auf Anfrage!)</p>		

# Was ist was???

**Yoga** stärkt vor allem die Rumpfmuskulatur und verbessert die Flexibilität des Wirbelsäule. Einfache Übungsabläufe kräftigen die aufrichtende Muskulatur und harmonisieren Körper und Geist. Man bekommt den Kopf frei und entspannt. Energien können ungehindert fließen. **Nur auf Anfrage!**

**Body, Mind and Soul** Das Bewusstsein für den Körper entwickeln, Körperspannung wahrnehmen um dann gezielt, gesundheitsorientiert den Rücken-, die Bauch- Bein- und Pomuskulatur zu kräftigen Die langsamen Übungen geben einen starken, festen Körper, ganz ohne Muskelpakete.

**Rückenfit** Kummer mit dem Kreuz? Abhilfe schaffen, oder - wenn Sie bisher noch keine Probleme hatten – beugen Sie gezielt vor. Unser effektives Rückenprogramm lässt Sie einfach besser dastehen. Bei regelmäßigem Training beugen Sie lästige Rückenschmerzen vor.

**Pilates** ist ein Programm, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Dehnung und Entspannung Bestand haben. "Stärke deine Mitte". Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Minigruppe bis 6 TN

**Autogenes Training** ist eine Entspannungsmethode, die jeder für sich selbst anwenden kann. Langfristig kann durch das A-Training u.a. Spannungen abgebaut und Möglichkeiten der Entspannung aufgezeigt werden. Dadurch kann das Autogene Training helfen, den alltäglichen Stress besser zu bewältigen und nach und nach eine gelassener Grundhaltung zu erreichen . Bitte anmelden! Neue Kurse auf Anmeldung!

**BLACK- POWER** Ein effektives Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Lass dich anspornen mit motivierender & fetziger Musik . Wähle deine Intensität, entsprechend deinem Trainingszustand, deiner Zielsetzung.

**Geräte mit Doppelfunktion... der HBP- Circle**, trainieren wie im Wasser!!! Acht effektive Geräte, die die einzelnen Muskelpartien wie Rumpf- Arme- und Beinmuskulatur trainieren. Es gibt verschiedene Übungen, die so aufgebaut sind, dass die Muskeln in der Anspannung und in der Dehnung beansprucht werden. Trotz einer relativ geringen Trainingsdauer von ca. 30 Minuten pro Trainingseinheit, wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Figur geformt. Ein besonderes gesundheitsorientiertes Muskelaufbautraining. Hier wird das Wohlbefinden gesteigert. ;-)))

**Body- Sculpt** für einen straffen fitten Körper, gut in Form in den Frühling. Ein Figurtraining mit Spaß und gute Laune

**Step Aerobic** erlebt gerade ein echtes Comeback. Kein Wunder, denn es macht Spaß, bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren. Step Aerobic ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht. Step Aerobic ist also das ideale Training für alle die schnell FIT werden wollen...

**Tomahawk Indoor-Cycle** Für alle, denen die Runden auf dem Heimtrainer nur noch ein müdes Gähnen entlocken und bei denen sich die Beine zum Knoten verschlingen, wenn sie an Aerobic denken, ist Indoor-Cycle genau das Richtige. Hier bekommt jeder eine gute Kondition und der Fettstoffwechsel wird angeregt. Spaß und gute Laune garantiert. Bitte beachten Sie die Intensität der Kursangebote. ( Einsteiger, Mittelstufe, Fortgeschritten)

**Fitness- Cocktail** ist ein Cocktail besonderer Art. Ein abwechslungsreiches Aerobic- Programm mit diversen Kleingeräten, wie Stepps, Gymsticks, Tubes und Hantel und Co...:-))) Spaß und gute Laune garantiert!!!

**Fitness- Mix Abwechslungsreich und fetzig;-)))** 1. Montag; Stepp-Aerobic (Rund um den Reebok-Stepp), 2. Montag „One“ Minutes Power(Power- Intervall), 3. Montag Herz & Hantel (Langhantel & Tomahawk) , 4. Montag „Drums Alive“ (Trommel Dich fit...Spaß & gute Laune garantiert) 5. Montag „Surprise“ (Lass Dich überraschen)

## Zumba

Zumba ist ein tolles Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist und vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez erfunden wurde. Jeder Kurs ist wie eine Party!!! Mit fetzigen Beats forme Deinen Körper und verbrenne viele Kalorien. Spaß und gute Laune garantiert;-)))

**Laufen/ Jogging für Einteiger;** Von 0 auf 30 Minuten...Gesundheitsorientiert und bewusst. Mit kleinen Schritten zum Erfolg;-)))

## Lauftreff für Fortgeschrittene im Stikelkamper Wald

Geeignet für alle Läufer/innen , die *mindestens 30 min am Stück laufen können*.

Eintritt; 3€ ( Mitglieder frei!) Bitte telefonische Anmeldung für Neueinsteiger!

## Senioren 60+

Spezielle Programme für Senioren, gesundheitsorientiert, gelenkschonend und entspannend. Keine Vertragsbindungen.

Anmeldung über eine wöchentliche Liste im Studio.

[Keine Erstattung durch die Krankenkassen!](#)