



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

# Stundenplan ab 12. September 2005

**luftsprung**  
e.v.  
aerobic und mehr...

Aerobic (Fortgeschrittene)

Pilates/Bodystyling

19.00 - 20.00 Uhr

20.00 - 21.00 Uhr

Sicheres Können der Basic-Schritte ist Voraussetzung. Wir erarbeiten leichte bis mittelschwere Choreographien mit Armeinsatz, Drehungen und Richtungswechsel.

Pilates ist ein umfassendes System von Übungen, die sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördern. Die Bewegungen werden langsam, bewußt und mit bestimmter Atmung ausgeführt. Die Körpermitte wird immer mit einbezogen, welches eine bessere Haltung und einen flacheren Bauch garantiert. Durch gleichzeitiges Beanspruchen von Körper und Geist wird sich Harmonie ausbreiten und wir werden innere Ruhe finden.  
Beim Bodystyling steht Muskeltraining für den gesamten Körper im Vordergrund. Zusätzlich zu den Problemzonen Bauch, Beine und Po werden viele Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Schultergürtels auch mit Zusatzgeräten durchgeführt.

Aerobic

Bauchtanz (VHS-Kurs)

Grundschnitte des **Aerobic** sollten bekannt sein, werden aber bei Bedarf erläutert und geübt. Nach einem Warm-Up werden leichte Kombis in Teilstücken gemeinsam aufgebaut und zum Finale der Stunde mit mitreißender Musik verbunden. Kräftigungsübungen, sowie gemeinsames Stretchen und Entspannen runden die Stunden ab.

Aerobic mit Kinderbetreuung!

„Luft hopser“ (1. bis 3. Schuljahr)

\* „Sprungkidz“ (4. bis 6. Schuljahr)

nach Anmeldung ab 19.10.05

Diese Aerobicstunde zeichnet sich durch motivierende Musik und dazu passende Schrittkombinationen aus. Bei der Erarbeitung einer Choreographie trainieren wir effektiv unsere Ausdauer und Koordination. Wir verbrennen so nebenbei auch jede Menge Kalorien und können damit überschüssiges Gewicht verlieren.

Bewegungsmuster aus dem Aerobic und fetzige Musik fördern Spaß und Freude an der Bewegung, verbessern die Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Nicht nur Tanz, auch Seilspringen und viele Spiele sorgen für Abwechslung.

\* „Boyz & Girlz“ (Jugendliche bis 17 Jahre)

nach Anmeldung ab 19.10.05

Ob Hip-Hop, Street-Dance, Jazz-Dance oder Salsa, es sind in dieser Stunde keine Grenzen gesetzt. Mit Aerobic-Schritten arbeiten wir uns durch das Programm. Vielleicht habt ihr ja manchmal eine Idee, die wir gemeinsam umsetzen können. Fetzige Musik ist unser Begleiter.

XXL-Aerobic (VHS-Kurs)

Step-Aerobic (VHS-Kurs)

\* Aerobic „Absolute Beginners“

(10-Stunden-Kurs für Einsteiger)

Aerobicinteressierte Frauen und Männer jeden Alters, die bisher keinerlei Erfahrungen mit Aerobic haben, also wirkliche Neueinsteiger, sind die Zielgruppe dieses zehnstündigen Kurses. Jeder Schritt wird zu moderner, aber nicht zu schneller Musik erläutert, nachvollziehbar dargestellt und mit den Teilnehmern einstudiert.

17.00 - 18.30 Uhr

Qi-Gong (VHS-Kurs) ab 14.10.05

Körperübungen, sanfte Bewegungs- und Entspannungstechniken

VHS-Kurse bitte über Stadt Hirschau anmelden unter Telefon 8110 oder 8128



Bitte telefonisch anmelden 09622 - 70 49 60 oder per email: [luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de](mailto:luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de)



Herzlich willkommen!



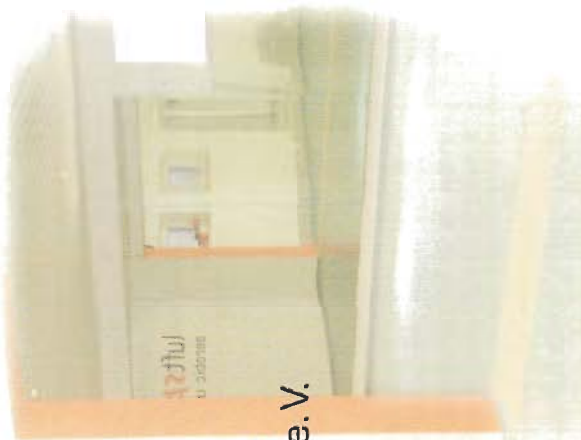
# Luftsprung e.V.

## aerobic und mehr...



**Luftsprung e.V.**  
aerobic und mehr...

Nürnberg Straße 29  
Luftsprunghalle im Lifestyle  
92242 Hirschau  
Telefon 09622 – 70 49 60  
email: [luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de](mailto:luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de)  
[www.luftsprung-aerobicundmehr.de](http://www.luftsprung-aerobicundmehr.de)



Marion Wiesmeth      Claudia Hinrichsen      Andrea Rindfleisch

Die abgeschlossene Ausbildung, ständige Fort- und Weiterbildungen sowie die jahrelange Erfahrung unserer Trainerinnen ist unserem Verein sehr wichtig. So können wir den Mitgliedern mit Professionalität und Spaß an der Sache, die Freude an der Bewegung und der Gesundheit des Körpers vermitteln. Tauchen Sie mit uns vom Alltag ab und schöpfen neue Kraft, Fitness und Energie. Wir freuen uns auf Sie!

### Happy Hours:

Jeweils an Samstagen bieten wir unseren Mitgliedern besondere Zusatzstunden an, wie z. B. Ernährungsberatung, Autogenes Training, Einstudieren einer Choreographie, neue Fitnesstrends.... Termine werden noch veröffentlicht!

### Preise:

Monatsbeitrag Erwachsene: 10,- Euro  
Monatsbeitrag Kinder, Jugendliche: 5,00 Euro  
Es können auch 10er-Karten erworben werden.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können die ersten Stunden kostenlos schnuppern!

