

Montag

09:00 - 10:00 Uhr
Step-Aerobic für Anfänger
 10er Kurs ab 22.09.08
Beate Blaß
 Kursinformation auf Rückseite
 Anmeldung Verein

19:00 - 20:00 Uhr
**Aerobic für Fortgeschrittene/
 Step Aerobic**
 jeweils im wöchentlichen Wechsel
Andrea Rindfleisch

Aerobic für Fortgeschrittene:
 Sicheres Können der Basic-Schritte
 ist Voraussetzung. Wir erarbeiten Chore-
 ographien mit Armeinsatz, Drehungen
 und Richtungswechsel.

Step-Aerobic:
 Schrittkombinationen auf dem Stepp-Brett
 bringen uns richtig in Schwung. Auch
 Neueinsteiger verbessern in dieser Stunde
 Ausdauer und Koordination.

20:15 - 21:15 Uhr
Pilates
 10er Kurs ab 22.09.08
Claudia Hinrichsen,
 Präventionsübungsleiterin
Marion Wiesmeth
 Kursinfo auf Rückseite
 Anmeldung Verein

Halbjahresbeitrag für die Mitgliedschaft im Verein:
 Erwachsene 60,- Euro, Kinder und Jugendliche 30,- Euro.
 Es können auch Zehnerkarten für 35,- Euro erworben
 werden. Zehnerkurse kosten 35,- Euro für Nichtmitglieder.
 Mitglieder zahlen die Hälfte. Neueinsteiger sind herzlich
 willkommen!

Dienstag

09:30 - 10:30 Uhr
Man(n) tut was für sich
 10er Kurs ab Dienstag, 23.09.08
 Präventionsübungsleiterinnen
**Andrea Rindfleisch, Marion
 Wiesmeth**

18:30 - 19:30 Uhr
Man(n) tut was für sich
 10er Kurs ab Dienstag, 23.09.08
 Präventionsübungsleiterinnen
**Andrea Rindfleisch, Marion
 Wiesmeth**

20:00 - 21:00 Uhr
Aerobic
Claudia Hinrichsen

Grundschritte 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.



Mittwoch

08:45 - 09:45 Uhr
Aerobic
Marion Wiesmeth
 Diese Aerobicstunde zeichnet sich durch
 motivierende Musik und dazu passende
 Schrittkombinationen aus. Bei der
 Erarbeitung einer Choreographie
 trainieren wir effektiv unsere Ausdauer
 und Koordination.

10:00 - 11:00 Uhr
Neustart Aktiv & Vital
 Bewegung: sportlich und gesund
 10er Kurs Prävention ab 17.09.08
 Präventionsübungsleiterin
Brigitte Lorenz
 Kursinfo auf Rückseite
 Anmeldung Verein

17:30 - 18:30 Uhr
Sprungkidz
 Kinder 7 - 11 Jahre
 Bei fetziger Musik wird Spaß und
 Freude an der Bewegung gefördert.
 Das verbessert die Koordination und
 Konzentrationsfähigkeit. Nicht nur
 Ballspiele und Tanz, auch Seilspringen
 und viele andere Spiele sorgen für
 Abwechslung.

20:00 - 21:00 Uhr
**Sanft bewegt mit
 starken Frauen**
 10er Kurs Prävention ab 17.09.08
 Präventionsübungsleiterin
Marion Wiesmeth
 Anmeldung Tel. 5339
 Kursinfo auf Rückseite

Donnerstag

19:00 - 20:00 Uhr
Bodystyling
Silvia Mader
 Beim Bodystyling steht Muskeltraining
 für den gesamten Körper im
 Vordergrund. Zusätzlich zu den
 Problemzonen Bauch, Beine und Po
 werden auch Übungen zur Kräftigung
 der Rückenmuskulatur und des
 Schultergürtels mit und ohne
 Kleingeräten durchgeführt.

20:15 - 21:15 Uhr
Power-Aerobic
 10er Kurs ab 25.09.08
Beate Blaß
 Kursinfo auf Rückseite
 Anmeldung Verein

Freitag

09:00 - 10:00 Uhr
Step-Aerobic Mittelstufe
 10er Kurs ab 26.09.08
Beate Blaß
 Kursinfo auf Rückseite
 Anmeldung Verein

10:15 - 11:15 Uhr
Ganzkörperkräftigung
 10er Kurs ab 26.09.08
Beate Blaß
 Kursinfo auf Rückseite
 Anmeldung Verein

19:00 - 20:00 Uhr
Bauch - Beine - Po
 10er Kurs ab 26.09.08
Silvia Mader
 Kursinfo auf Rückseite
 Anmeldung Verein

= Stunden des Vereins
 (Teilnahme im Beitrag enthalten)

= Kurse des Vereins (Kursgebühr)
 Anmeldung: siehe Beschreibung
 des jeweiligen Kurses

luftsprung e.V.

aerobic und mehr...

Nürnberger Straße 29, 92242 Hirschau

Tel. 09622 - 70 49 60

www.luftsprung-aerobicundmehr.de

email: luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de