

Luftsprung

Stundenplan ab Mittwoch, 15.09.2010



Montag

19:00 - 20:00 Uhr
Pilates
10er Kurs ab 27.09.10
Claudia Hinrichsen,
Präventionsübungsleiterin
Marion Wiesmeth
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Verein

Dienstag

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. Gemeinsames Stretchen rundet die Stunden ab.

18:30 - 19:30 Uhr
Autogenes Training
10er Kurs ab 05.10.10
Entspannung für
Körper – Geist – und Seele
Siegfried Schorner
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Verein

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 15.09.10
Präventionsübungsleiterin
Marion Wiesmeth
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Verein

17:30 - 18:30 Uhr
Kinder-Yoga
Gudrun Lohner
Kinder ab 1. Klasse

In dieser Stunde werden die Kinder spielerisch an Yoga-Übungen herangeführt. Dabei werden den Übungen Namen von Tieren und Pflanzen gegeben, woraus sich eine Geschichte entwickelt. Kindgerechtes Körperbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert, unterstützen die Kinder in ihrer Entwicklung und führen zur Freude am Dasein.

19:00 - 20:00 Uhr
Bodystyling
Marion Groher

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 Kleingeräte durchgeführt.

Donnerstag

19:45 - 20:45 Uhr
Step-Aerobic
Beate Blaß
Schrittkombinationen auf dem Step-Brett bringen uns richtig in Schwung.

Freitag

09:00 - 10:00 Uhr
Body Total
10er Kurs ab 01.10.10
Beate Blaß
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Verein

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

■ = Stunden des Vereins
(Teilnahme im Beitrag enthalten)

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

Halbjahresbeitrag für die Mitgliedschaft im Verein: Erwachsene 72,- Euro, Kinder und Jugendliche 36,- Euro. Es können auch Zehnerkarten für 40,- Euro erworben werden. Zehnerkurse kosten 40,- Euro für Nichtmitglieder. Mitglieder zahlen die Hälfte. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Anmeldeschluß für Kurse spätestens drei Tage vor Kursbeginn.

NEU!

Mittwoch ab 15.09.10
17:30 - 18:30 Uhr
Kinder-Yoga
mit Gudrun Lohner
Kinder ab 1. Klasse

Kostenlose
Schnupperstunde!

