

SPANKE GESUNDHEITSSPORT UND PRÄVENTION IN WENDEN

Kursplan - Braunschweig Stand:30.01.2015

Spanke Gesundheitssport und Prävention
Hauptstraße 48B - 38110 Braunschweig
Telefon: 05307 - 92920 - Fax: 05307 - 929294

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Rosa)		9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Rosa)	9.00 - 10.00 Cardio- und Body-Fit (Kerstin)	
16.30 - 17.15 Wirbelsäulengymnastik (Rosa)	17.00 - 18.00 Pilates (Elisabeth)	17.00 - 18.00 Betriebssport (Dagmar)	17.00 - 18.00 Yoga (Birgit)	
17.15 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik (Rosa)	18.00 - 19.00 Rücken-Fit (Nicole)	18.00 - 19.00 Pilates (Elisabeth)	18.00 - 19.00 Wirbelsäulengymnastik (Kerstin)	17.00 - 18.00 Fit-Mix (Claudia)
17.00 - 18.00 Yoga (Josef)	19.00 - 20.00 Step-Aerobic (Nicole)		19.00 - 20.00 Step-Aerobic (Kerstin)	
18.15 - 19.15 Yoga (Josef)	20.00 - 20.30 Body-Fit (Nicole)		20.00 - 20.30 Body-Fit (Kerstin)	

Wirbelsäulengymnastik: Nach einem einleitenden Aufwärmen wird mit gymnastischen Übungen, im Wechselspiel von Kräftigung und Dehnung ein harmonischer Körperbau angestrebt. Fehlstellungen und Haltungsschwächen werden gezielt angesprochen. Funktionelle, rückenbezogene Gymnastik.

Rücken-Fit: Nach einem etwa 30-minütigen Herz-Kreislauftraining zur Musik folgen Kräftigungsübungen speziell für die Rumpfmuskulatur. Das etwas intensivere Rückentraining.

Step-Aerobic: Herz-Kreislauf-Training mit Lauf- und Sprungelementen bzw. Schrittkombinationen für die spezielle Koordinationsschulung zur Musik.

Body-Fit: Gezieltes Problemzonentraining zur Straffung der Muskulatur; speziell für Bauch, Beine, Po und Taille.

Cardio-Fit: Ausdauertraining zur Musik zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie zur Aktivierung der Fettverbrennung.

Pilates: Sanftes aber wirkungsvolles Training für Körper und Geist. Bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Yoga: Entspannung finden mit Yoga. Mit Yogaübungen ein neues Körperbewusstsein.

Fit-Mix: Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung mit rhythmischer Musik für alle, die fit und vital ins Wochenende starten wollen.