

WINTER-LEKTIONENPLAN 2009 / 2010

Ab 30. November 2009 bis 28. Februar 2010

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Lehrer/in
Montag	09.00 Uhr	Bauch, Beine, Po	Alle	55	Silke
	10.00 Uhr	Rückentraining nach Pilates	Alle	55	Karin
	11.00 Uhr	Stretching	Alle	30	Karin
	16.00 Uhr	Kid`z fit	4-12	55	Kathrin
	17.00 Uhr	Kid`z fit im Thermalbad	7-12	55	Kathrin
	18.00 Uhr	BODYPUMP **		70	Alexandra
	19.15 Uhr	BODYSTEP	I / II	55	Birgit
	Dienstag	10.00 Uhr	Yoga	Alle	70
17.30 Uhr		Dance	Alle	55	Silke, Bianca
18.30 Uhr		Qi Gong	Alle	70	Meriem
19.45 Uhr		Cadence	I / II	55	Romi
Mittwoch	09.00 Uhr	BODYPUMP**		70	Sandra
	10.15 Uhr	Cadence	I / II	55	Romi
	17.30 Uhr	Pilates	Alle	55	Karin
	18.30 Uhr	PMR nach Jacobson	Alle	55	Romi
	19.30 Uhr	BODYPUMP **	Alle	70	Bianca
Donnerstag	09.00 Uhr	BODYSTEP	Alle	55	Birgit
	17.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	Alle	55	Katharina
	18.30 Uhr	Orientalische Gymnastik	Alle	55	Katharina
	19.30 Uhr	Flossenschwimmen	Alle	40	Katharina
	19.30 Uhr	Indoor Cycling *	Alle	55	Knut
Freitag	09.00 Uhr	Rückenfit	Alle	55	Birgit
	10.00 Uhr	Indoor Cycling*	Alle	55	Birgit
	17.30 Uhr	BODYPUMP **		70	Alexandra
Samstag	10.00 Uhr	Rückenfit	Alle	55	Bea / Karin
	11.00 Uhr	Yoga	Alle	70	Karin
Sonntag	10.00 Uhr	Bauch, Beine, Po	Alle	55	Rotierend
	11.00 Uhr	Indoor Cycling*	Alle	70	Rotierend

Alle = Jedermann / frau

I = Einsteiger

II = Fortgeschrittene

* = nur über Einschreibliste

** = nur über Einführungskurs und Einschreibliste

Karin Albrecht - Leiterin Lektionen

Kursbeschreibung

Bauch, Beine, Po

Nach einem fünfzehnminütigen Aufwärmtraining mit einfachen Aerobic-Grundsritten werden anschliessend die Problemzonen wie Bauch-, Bein- und Gesässmuskulatur trainiert und gestrafft.

BODYPUMP

Das vorchoreographierte Training für den ganzen Körper, welches mit der Langhantel zu motivierender Musik durchgeführt wird. Es spricht Männer und Frauen an und eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Die Teilnahme erfolgt nur über die Einschreibliste und mit Einführungskurs.

BODYSTEP

Das vorchoreografierte Herzkreislauf-Programm verwendet einen in der Höhe verstellbaren Step. Einfache, leicht nachvollziehbare Choreografie wird hier angeboten. BODYSTEP ist einfach, jedoch intensiver als die herkömmlichen Step-Lektionen. Das Programm beinhaltet nebst hohem Kalorienverbrauch und Stärkung der Gesäss- und Beinmuskulatur auch Übungen für die Arme und den Rumpf.

Pilates

Pilates ist ein Trainingsprogramm bei dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, genannt «Powerhouse», aufgebaut werden. In fließenden Bewegungen werden die Muskeln gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Dies verändert positiv die Figur und Haltung. Pilates-Übungen werden hauptsächlich am Boden ausgeführt.

Rückentraining nach Pilates

In fließenden Bewegungen werden die Muskeln gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Es wird an der Haltung gearbeitet, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Stretching

Nach einem kurzen, sanftem Aufwärmen besteht die Lektion aus Dehnübungen. Das ausgedehnte Stretching löst Verspannungen und dient der Verbesserung der Beweglichkeit.

Qi Gong

Die Jahrtausend alte Heilmethode aus China besteht aus einer Vielzahl leicht erlernbarer Übungen, die Körper und Geist gleichermaßen stärken. Die sanften Übungen dienen der Erhaltung der Gesundheit, machen fit und können Krankheiten entgegenwirken. In kürzester Zeit werden die Meridiane und Gelenke aktiviert, die Sehnen gedehnt, die Muskeln trainiert, die Atmung vertieft. Qi Gong wirkt stressabbauend, was eine tiefe psychische Entspannung ergibt und die geistige Konzentration verbessert.

Indoor Cycling

Das radorientierte Ausdauertraining in der Gruppe und zu motivierender Musik ist ein ideales Herzkreislauf- und Fettstoffwechseltraining. Die Stärke des Tretwiderstandes kann stufenlos verstellt werden.

Cadence

Geschmeidigkeit und Kraft. Anmut und Ausdruck. Beweglichkeit und Haltung. Wir arbeiten an rhythmischen Bewegungsabläufen, an der Atmung, an Bewegungskoordinationen, am Bewusstsein. Für eine körperliche und seelische Ausgewogenheit und Selbstsicherheit.

Orientalische Gymnastik

In den femininen Kulturen war der «Bauchtanz» oder orientalische Tanz Ausdruck weiblicher Spiritualität und Erotik. Lange von der Gesellschaft missverstanden, wandelt sich das Unverständnis in Akzeptanz. Meistens unbewusst, entdecken die Frauen wieder die wunderbare Verbindung zu sich selbst. Orientalische Gymnastik erleichtert den Einstieg. Neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein mit einfachen Grundsritten und Aktivierung des Beckenbodens, kraftvoll und sanft zugleich.

Rückenfit

Durch gezielte Kräftigungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen erarbeiten wir eine Verbesserung der korrekten Körperhaltung und können so Rückenschmerzen vorbeugen.

Step

Bei diesem Herz-Kreislauftraining, wird auch die Koordination verbessert. Dabei wird eine in der Höhe verstellbare Plattform benutzt. Der Schwerpunkt liegt hier bei der Kondition.

PMR

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine eigenständige Methode der Tiefenmuskelentspannung. Verhilft den Teilnehmenden zu innerer Ruhe zu kommen, Anspannungen zu lösen und ihre Konzentration zu steigern.

Yoga

Yoga bietet mit Asanas, Pranayama und Meditationen eine umfassende Möglichkeit, sich von körperlichen Blockaden, emotionalem Ungleichgewicht und sich jagenden Gedanken zu befreien. Das Ueben der Asanas (Stellungen) fördert die Erweiterung des Bewusstseins und beginnt konkret im Bereich der Körperwahrnehmung. Kraft, Balance und Ausdauer werden gestärkt. Schwache und schmerzende Bereiche des Körpers werden in ihrer Funktionsweise verbessert. Neben Muskulatur und Gelenken profitieren auch die Organe, sowie das Nerven- und Hormonsystem.

Flossenschwimmen

Nasses Ausdauervergnügen im Aqua Therma der Rehaclinic. Badekleid/-hose und Handtuch bitte mitbringen. Treffpunkt: Mitglieder-Bar im SPA MWC.

Dance

Diese Lektion ist Tanzen für die Fitness und eine ideale Ergänzung zum Trainingsplan, Schwerpunkt Verbesserung der Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl und Körperbewusstsein. Es werden tänzerische Schrittkombinationen nach Disco, Funk, Latino, Hip Hop und Salsa geübt, jede Stunde fordert die Teilnehmer heraus und gibt auch emotionalen Auftrieb. Mitmachen kann jeder, der Spass am Tanzen hat!

SPA Medical Wellness Center
Badstrasse 25
CH-5330 Bad Zurzach
Telefon +41 (0)56 265 28 00
Fax +41 (0)56 265 28 00
info@mw-thermalbad.ch
www.mw-thermalbad.ch