

Kursplan Studio B54

(Stand: 19.01.2012; Änderungen vorbehalten; tagesaktuelle Kursänderungen vgl. Startseite www.studio-b54.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
NEU 09.30-10.30 Pilates Esther ☺	09.30-10.30 Yoga Nicole ☺	NEU 09.00-09.45 Aqua-Fitness Gabi ☺	09.30-10.30 Funktionelle Gymnastik Suad ☺	NEU 09.00-09.45 Aqua-Fitness Gabi ☺	NEU 11.00-12.00 SPINNING® ☺ <i>Termine vgl. Website</i>
17.00-18.00 Bodyshape Gabi ☺	NEU 17.15-18.00 Wirbelsäulen- gymnastik, Ute ☺	NEU 10.00-10.45 Aqua-Fitness Gabi ☺	17.00-17.50 Hot Iron Linda ☺	NEU 10.00-10.45 Aqua-Fitness Gabi ☺	NEU 12.00-13.00 SPINNING® ☺ <i>Termine vgl. Website</i>
17.00-18.00 Lauftreff Britta	NEU 18.00-19.00 Fit & Vital Ute ☺	NEU 17.30-18.15 Aqua-Fitness Suad/Sascha ☺	18.00-18.50 Rückenpower Linda ☺	17.00-18.00 Lauftreff Reinald	NEU 15.00-16.00 ZUMBA® Maria ☺
NEU 18.00-18.45 Aqua-Fitness Suad/Sascha ☺	NEU 19.00-20.00 SPINNING® Gunnar ☺	NEU 16.30-17.30 ZUMBA® Maria ☺	19.00-20.00 SPINNING® Linda ☺	18.15-19.15 SPINNING® Esther ☺	
18.15-18.50 Rückenfit Gabi ☺	NEU 19.15-20.00 Aqua-Fitness Ute ☺	17.30-18.00 Flexibar Eric ☺		19.30-20.30 Yoga Nicole ☺	
19.00-20.00 Power-Mix Gabi ☺		18.00-18.30 Bauch intensiv Eric ☺			
		18.30-19.30 Hot Iron Eric			
		18.30-20.00 Fußball (Halle) Suad/Sascha ☺			
		19.45-20.45 SPINNING® Eric ☺			

Hinweise:

- **Orange** gekennzeichnete Kurse sind **Outdoor-Kurse**
- **Blau** gekennzeichnete Kurse sind **Aqua-Kurse** im Schwimmbad
- Mit ☺ gekennzeichnete Kurse können auch von Nicht-Mitgliedern gegen eine Kursgebühr i. H. v. 5,40 € bei Verfügbarkeit besucht werden (Hinweis: Telefonische Anmeldung für Nicht-Mitglieder wird empfohlen, da die Platzanzahl für Nicht-Mitglieder begrenzt ist).

STUDIO B54 Fitness & Gesundheit

Eine Einrichtung des Niedersächsischen Fußballverbandes e. V.

Bergstraße 54, 30890 Barsinghausen, Tel. 05105-75342, E-Mail info@studio-B54.de, Internet www.studio-B54.de

Kursbeschreibung

Aqua-Fitness	Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft, Kondition und Beweglichkeit stehen hierbei im Vordergrund. Bei Aqua-Fitness werden alle Muskelgruppen angesprochen und gezielt gekräftigt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht Sie beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System, was sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt. Dieses Training im Wasser eignet sich für alle, die ihre Fitness (Kraft, Ausdauer, Koordination) verbessern möchten und keine Scheu vor dem Wasser haben.
Bauch intensiv	Effektives Training aller Bauchmuskeln.
Bodyshape	Intensives Ganzkörpertraining mit und ohne Stepper. Kraftausdauertraining mit Hanteln und Kleingeräten steigert die Kondition, die Muskelkraft und die Koordination.
Fit & Vital	Ein intensives Ganzkörpertraining. Dieser Kurs steigert Ihre Fitness, Ausdauer, Koordination und Kraft. Ein bunter Mix aus verschiedenen Kursinhalten, wie Fatburner, Step, Bauch-Beine-Po, z. T. unter Einsatz von Kleingeräten (Hanteln, Tubes, Flexibar, Step). Stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, trainieren sie Ihre Ausdauer, formen Sie Ihren Körper und verbessern Sie Ihr Gleichgewicht.
Flexi-Bar	Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers: Die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. So wird aktiv der FLEXI-BAR in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl an Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur werden Rückenprobleme und Rückenschmerzen beseitigt.
Funktionelle Gymnastik	Bei der funktionellen Gymnastik stehen die natürlichen Körperfunktionen im Vordergrund: Konstitution, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Diese Funktionen werden gestärkt und verbessert. Fehlhaltungen wird vorgebeugt. Die Übungen sind progressiv gestaltet (von leicht zu schwer) und werden auf die individuelle Körperfittness abgestimmt.
Fußball	Tor! Tor! Tor! Der Kurs beinhaltet ein lockeres Fußballspiel in der Halle (Winter) oder auf dem Soccer-Cout (Sommer). Geeignet für alle, die Freude am Fußball und am Fairplay haben.
Hot Iron	Hot Iron ist ein Gruppenkrafttrainingsprogramm. Zielgerichtete Übungseinheiten – basierend auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen - zeichnen dieses Langhanteltraining aus.
Nordic Walking	Klack-klack, Nordic-Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für wenig trainierte Menschen. Nicht nur Ex-Sportprofis wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther gehen „am Stock“. Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu einsteigen. Jeder kann diese Ausdauersportart betreiben. Ob jung oder alt, dick oder dünn. Durch den Einsatz der Stöcke trainiert man neben der Armmuskulatur auch

Rücken und Beine.

<p>Pilates</p>	<p>Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskeln angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Training des sog. „Powerhouses“, die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die sog. Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Hinweis: Bitte zum Kurs ein Handtuch mitbringen 😊</p>
<p>Powermix</p>	<p>Kombination aus Aerobic, Step, BOP und Fatburner sowie Gewichtsübungen für große Muskelgruppen.</p>
<p>Rückenfit</p>	<p>Präventives Muskelaufbau-Programm zur Kräftigung der Rücken- und Gelenkmuskulatur.</p>
<p>Rückenpower</p>	<p>Intensive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur kombiniert mit Stabilisations- und Koordinationsübungen.</p>
<p>SPINNING®</p>	<p>Wer gerne Fahrrad fährt, findet hier "seinen" Kurs. Einsteiger und Fortgeschrittene können optimal zusammen trainieren: Jeder bestimmt seine Intensität selbst. Man lässt sich vom Fluss der Musik davontragen und erlebt das einzigartige Spinning-Gefühl! Lernen Sie beim Spinning Ihre Ausdauer individuell zu steuern und zu dosieren.</p>
<p>Wirbelsäulen-gymnastik</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für den Rücken und hat einen hohen Gesundheitswert. Das gezielte Rücken-Training zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Der Lohn: Rückgewinnung oder Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, Schmerzfreiheit und Wohlbefinden. Wichtig: Achten Sie auf eine korrekte Ausführung der Übungen.</p>
<p>Yoga</p>	<p>Mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer durch Yoga. Geübt werden Steh-, Sitz- und Liegeasanas (Körperhaltungen) im traditionellen Stil des Hatha-Yoga. Die Übungen haben eine positive Wirkung auf die Muskulatur (Lösung muskulärer Dysbalancen) und auf den Bewegungsapparat (Steigerung der Flexibilität). Der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen!</p>
<p>ZUMBA®</p>	<p>ZUMBA® ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Tanz-Fitness-Programm. Die Choreografie verbindet Elemente u. a. aus Hip-Hop, Samba, Mambo sowie klassische Groupfitness-Elemente, wie z. B. Kniebeuge und Ausfallschritt. ZUMBA® basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und für jedermann geeignet. Viel Vergnügen!</p>

STUDIO B54 Fitness & Gesundheit

Eine Einrichtung des Niedersächsischen Fußballverbandes e. V. Bergstraße 54, 30890 Barsinghausen, Tel. 05105-75342

E-Mail: info@studio-B54.de, Internet: www.studio-B54.de