

Uhrzeit/Ort	Höhensporthalle (abgeteilt)	Gymnastikraum in der Höhensporthalle	Gymnastikhalle im Sportgelände/ Hallenbad
09:00	Beginn in der Cafeteria der Höhensporthalle		
09.30-10.45	Step-Aerobic Ein perfektes Ausdauertraining. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System, stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper, fördert die Konzentration und Koordination. Nach einem Warm-Up bauen wir eine mitreißende Choreographie auf. Du wirst staunen! (Trainerin Fitness Step-Aerobic Marita Mack)	Osteoporose-Prävention mit dem Kettlebell Die unscheinbaren Kettlebells fordern ganze Muskelketten, sie erhalten die Muskelkraft und setzen die notwendigen Reize, um den Aufbau von Knochenmasse zu fördern. (DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention Anne Luttenberger)	
11.10-12.25	3/4-Takt Eine Stunde in der Welt des ¾-Taktes. Erlebe wie Step im ¾-Takt den Kopf frei werden lässt. Offene und fließende Bewegungen und eine spannende Choreografie entführen dich in eine andere Art der Step-Aerobic. Feel the Flow...und genieße die Bewegung! (DTB-Kursleiterin ¾-Moves Marita Mack)	Pilates und Rückengesundheit Eure Kraft für diese Stunde kommt aus eurer Mitte. In Pilates wollen wir beweglicher werden, die Muskulatur stärken, durch präzise Übungsausführung unter Einsatz eurer Atemkontrolle. (DTB-Pilates-Trainerin Martina Steck)	XCO® SHAPE Total-Body-Workout - trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken - löst Verspannungen - ideales Fatburning-Training - schult die Körperwahrnehmung - ist individuell dosierbar - verbessert das Rhythmusgefühl (XCO-Instructor Anne Luttenberger)
12.25-13.30	Mittagspause		
13.30-14.45	Flow-Tonic® ... fließend zu einer strafferen Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Die Übungen mit den Pads mobilisieren die Gelenke, sie formen, festigen und straffen den ganzen Körper. Mach mit! (Flow-Tonic® Basic-Trainerin Anne Luttenberger)	Flexi-Bar In dieser Stunde wechseln sich fließende Bewegungen und statische Kräftigung ab. Egal ob ihr beim Stretching die Dehnungsübung verstärken wollt oder durch Rotationsübungen im Bereich der Brustwirbelsäule eine aufrechte Haltung erzielen wollt – hier seid ihr richtig! (ÜL- Prävention Martina Steck)	
15.10-16.25	Drumming Beats – Trommel dich fit! Ein neuer Trend im Fitnessbereich! Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Es steckt voller motivierender Musik und steigert sowohl die physische als auch die mentale Fitness. Ein Kurs für alle Altersklassen, der begeistert und Lust auf mehr macht. (Trainerin Fitness Aerobic Marita Mack)	Two for Life Haltung und Stabilisation auf dem Balance Pad mit den „Magic Circle“. Das ist einmal eine andere Kräftigungsstunde! (ÜL-Prävention Martina Steck)	Aqua-Fitness - effektiv & gesund Durch den Einsatz verschiedener Geräte wird die Ausdauer beim Workout im Wasser trainiert und die Muskulatur gekräftigt. Die Massagewirkung des Wassers fördert zusätzlich die Durchblutung. Das strafft das Bindegewebe und beugt so Cellulite vor. (DTB-Präventionstrainerin Anne Luttenberger)
16.30-17.00	Entspannung		
	Kosten: 4 Kurse: 28,-- € / 2 Kurse: 15,-- € Anmeldung erforderlich! (siehe separates Anmeldeformular) Nähere Informationen und Anmeldeformulare bei Anne Luttenberger, Tel.: 776418 / Marita Mack, Tel.: 776646 / Martina Steck, Tel.: 772591 oder im Internet unter www.tsvplattenhardt.de		