

ENTSPANNUNG

Stretch & Mobil Dehngymnastik dient zur Entspannung und Steigerung der Beweglichkeit deiner Muskulatur.

Hatha Yoga Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

GESCHLOSSENE GRUPPEN/KURSE

Rehabilitationsgruppen Teilnahme mit Verordnung, 100% Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen. Genauere Infos zu den Rehabilitationssportgruppen entnimmst du bitte dem gesonderten Rehabilitationssportgruppenplan.

Präventionskurse Krankenkassenzertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst. Genauere Infos zu den Präventionskursen entnimmst du bitte dem gesonderten Präventionsflyer.

AUSDAUER

Cardio Party Crosstrainer und Co. eignen sich hervorragend um Ausdauer auf- und Fett abzubauen. Bei unserer Cardio Party für Jung und Junggebliebene, kommt noch jede Menge Spaß dazu. Lass dich von unseren Trainern motivieren.

Cross-Cage Zirkel Das Zirkeltraining ist eine effektive Methode zur Schulung der Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Dieser Kurs ist ideal für alle, die rundum fit werden und dabei auch noch ein paar Fettpfunde verlieren möchten.

Spinning® Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfekter Kalorienverbrenner und dient zur Steigerung deiner Herz-Kreislauffähigkeit. Und: Jeder kann's. Auch du!

Spinning® Extrem Geh an deine persönliche sportliche Grenze. Wenn du für dich die technische, physische und psychische Herausforderung suchst, bist du hier genau richtig.

Spinning® Polar Zonen Stunde In dieser Stunde fahren wir mit einer Polaruhr. Dabei unterteilen wir das Training in 5 Sportzonen, basierend auf den Prozentsätzen deiner maximalen Herzfrequenz. Anhand dieser Zonen kannst du ganz einfach deine Trainingsintensität auswählen. Bewegung mit Polar macht einfach mehr Spaß.

Step-Einsteiger Ausdauertraining auf dem Step mit besonderer Beanspruchung von Bein- und Gesäßmuskulatur. Trainiert das Herz-Kreislauf-System und ist die ideale Mischung von Ausdauertraining und Koordination. In diesem Kurs für Einsteiger werden die Grundschriffe erklärt und erste einfache Schrittfolgen aufgebaut.

Step II Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer/-innen, die bereits Erfahrung in der Step-Aerobic haben und über gute Kenntnisse der Grundschriffe und Techniken verfügen. In ständiger Bewegung werden Choreographien aufgebaut und so ein schweißtreibendes Herz-Kreislauftraining sichergestellt.



Gesundheit unter einem Dach
Physiotherapie, Rehabilitationssport,
Prävention, Fitness, Beauty Spa /
Kosmetik, Podologie, BGF/BCM
(betriebliche Gesundheitsförderung),
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kids am Start



Sommer
Kursplan
ab März 2015

Bobbel's GmbH Sport und Freizeit
Vogelsrather Weg 1-5 . 41366 Schwalmatal
Telefon: 02163 . 31354

E-Mail: info@bobbels.de
Internet: www.bobbels.de

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Fr. 9.00 – 22.00 Uhr
Di., Do. 8.30 – 22.00 Uhr
Sa., So. 11.00 – 17.00 Uhr

Feiertags nach Aushang

Kinderland:
Mo., Mi., Fr. 9.00 – 11.30 Uhr

design dd2-com.de

Fühl Dich besser!



DANCE

Zumba® Die perfekte Mischung aus Tanz, effektivem Fitnessstraining und Spaß.

Zumba®-Gold lateinamerikanische Tanzschritte in Abwechslung mit dem Aerobic-Style der 90er.

Zumba®-Kids ist ein speziell für Kinder bis 12 Jahre entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen.

Zumba®-Party – sowohl Tänzer als auch Nichttänzer kommen beim Zumba auf Touren. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen animiert, aus sich herauszugehen. Alle Teilnehmer fühlen sich wohl, weil sie einfach mitmachen und die Party genießen. Die leidenschaftlichen Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik motiviert - man will immer wieder kommen!

KRÄFTIGUNG

Bodystyling Figurstraffung und allgemeine Fitness mit Kleingeräten.

BOP + More Ein Ganzkörperfitnessstraining, das besonders auf Beine, Bauch und Po ausgerichtet ist. Mit Einsatz von kleinen Gewichten werden Körperkräftigung und Straffung erreicht. Gleichzeitig verbessern sich Koordination und Gleichgewicht.

CML - Schlingen Training In diesem Kurs setzt du die Schwerkraft und dein Körpergleichgewicht ein. Du entscheidest, wie leicht oder schwer die Übung für dich wird. Dieser Kurs garantiert ein schnelles, effektives Ganzkörper-Workout für Profisportler und Senioren.

Core Training In diesem Kurs dreht sich alles um Stabilität. Gleichzeitig werden Flexibilität, Agilität und Beschleunigung in den Beinen und Armen gefördert. Dieses Workout ist für Alt und Jung und jedes Fitnesslevel geeignet.

Faszientraining/-behandlung Bringe durch diesen Kurs deine Faszien in Form. Faszienbehandlung steigert deine Leistungsfähigkeit und Elastizität. Dieses Training hält deinen Körper fit und beugt Verletzungen vor.

Iron System™ Effektives Ganzkörpertraining mit Langhanteln für einen durchtrainierten Körper. Unabhängig von Alter und Fitness, kann jeder in dieses geniale Figursystem einsteigen. Einfache, motivierende Bewegungen und Musik, bei perfekten Trainingszeiten und höchstmöglicher Sicherheit.

Bauch pur Waschbrett-Bauch! 30 Minuten intensives, ausgewogenes Bauchtraining unter Anleitung unserer Instruktoeren. Für jeden machbar... denn der Weg ist das Ziel! Diese Bauchübungen sind der Weg zu straffer Bauchmuskulatur. Bitte erscheine zu diesem Kurs aufgewärmt!

Pilates Stärke deine Körpermitte durch gezielte Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Mit Ruhe zum durchtrainierten Körper.

Rücken fit Trainiere einen kräftigen und mobilen Rücken.

ZWAR steht für: zwischen Arbeit und Ruhestand. Die Zwar-Gruppe richtet sich an Menschen ab 50 Jahren, die berufstätig oder im (Vor)-Ruhestand sind und ihre Freizeit aktiv gestalten wollen.


Powerstunde Verbinde Kraft mit Ausdauer in einer gelungenen Kombination. Powerzirkel für deine Muskelkraft mit boxerischen Elementen für deine Ausdauer.

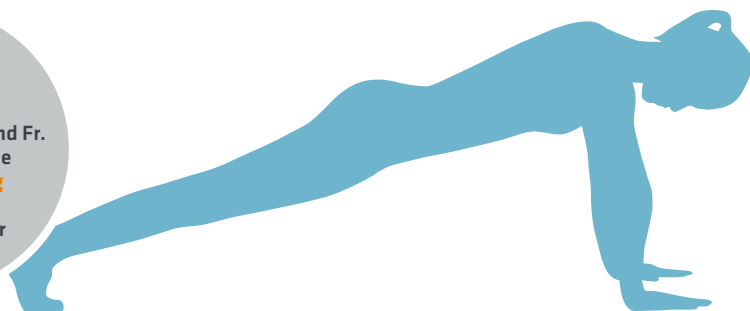


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15 - 10.15 BOP + More	9.15 - 10.15 Core Training NEU	9.30 - 10.30 Spinning® Polar-Zonenstunde mit Anmeldung	9.15 - 10.15 Rücken fit	9.15 - 10.15 Core Training NEU	14.30 - 15.30 Spezialstunde siehe Aushang mit Anmeldung	11.15 - 12.15 Spinning® siehe Aushang mit Anmeldung
10.30 - 11.15 ZWAR Gruppe zwischen Arbeit und Ruhestand	10.30 - 11.00 CML - Schlingen Training mit Anmeldung NEU	10.00 - 10.45 Cross-Cage-Zirkel NEU	10.30 - 11.00 Faszientraining/ -massage NEU	9.15 - 10.00 Cardio-Party Ü-45 NEU	15.30 - 16.30 Spezialstunde siehe Aushang mit Anmeldung	
		10.45 - 11.15 Bauch pur NEU		10.30 - 11.15 Cross-Cage-Zirkel Ü-45 NEU		
17.15 - 18.00 Cardio-Party NEU	18.00 - 19.00 Body Balance Pilates	18.00 - 18.30 Step-Einsteiger	18.00 - 19.00 Cross-Cage-Spezial NEU	18.00 - 19.00 Zumba®-Gold ZUMBA		
18.00 - 19.00 Cross-Cage-Zirkel NEU	18.00 - 19.00 Cross-Cage-Zirkel NEU	18.00 - 18.45 Cardio-Party NEU	18.30 - 19.00 Faszientraining/-massage ideal vor dem Spinning Kurs NEU	19.00 - 19.30 Core Training „mini“ NEU		
19.00 - 19.30 Bauch pur	19.00 - 20.00 Zumba® Party ZUMBA	18.30 - 19.30 Step II Level 2-3	19.00 - 20.00 Bodystyling	19.30 - 20.00 CML - Schlingen Training „mini“ mit Anmeldung NEU		
19.00 - 20.00 Zumba® ZUMBA	19.00 - 20.00 Rücken fit	19.00 - 20.00 Spinning® für Einsteiger mit Anmeldung NEU	19.15 - 20.15 Spinning® [EXTREM] mit Anmeldung			
19.30 - 20.00 Stretch & Mobil	19.00 - 20.30 Seminare laut Aushang NEU	19.30 - 20.30 Hot Iron System™ HOT IRON	20.00 - 21.30 Hatha Yoga			
20.15 - 21.15 Spinning® Polar-Zonenstunde mit Anmeldung POLAR	19.30 - 20.30 Spinning® on Tour (Oktober bis März) mit Anmeldung					
20.00 - 21.00 Powerstunde						



KURSRAUM 1	SPINNINGRAUM
KURSRAUM 2	CARDIORAUM
KURSRAUM 3	FUNKTIONSRaum


 Mo., Mi. und Fr.
 steht Ihnen unsere
Kinderbetreuung
 in der Zeit von
 9.00 bis 11.30 Uhr
 zur Verfügung.



Änderungen vorbehalten. Gültig bis zum Erscheinen eines neuen Kursplanes.