

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-10.15 Bauch, Beine, Po & Rücken Fit (Peggy) Kursraum I (A)	8.45-9.45 Cycling (Irmgard)* McArena (A)	9.00-9.45 Functional Training (Giuseppe) McArena (A)	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (Lea) Kursraum I (SpG) §20	9.00-10.00 Beckenbodentraining (Lea) Kursraum I (SpG) §20	10.00-11.00 Fitness Mix (Karen) Kursraum I (A)
	10.00-11.15 Wirbelsäulengymnastik (Renate) Kursraum I (SpG) §20	9.00-10.00 Nordic Walking (Lea) Treffpunkt FITROPOLIS (SpG) §20	10.15-11.15 Bauch, Beine, Po (Uschi) Kursraum I (A)	10.15-11.15 Pilates (Lea) Kursraum I (SpG) §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (Ekki)* McArena (A)
16.45-17.45 Teenie Jazz (13-15J.) (Carolin) Kursraum I (J)		10.00-11.00 Rücken Aktiv (Giuseppe) McArena (A)			11.15-12.15 Rücken Fit & Stretch (Karen) Kursraum I (A)
18.00-19.00 Zumba® Fitness (Simone) Kursraum I (A)	14.45-15.40 Kreativer Kindertanz (4-6J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)		18.30-19.20 Bauch, Beine, Po (Nada) Kursraum I (A)	15.00-15.55 Moderner Kindertanz (6-8J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	12.30-13.30 Zumba® Fitness (Ricardo) Kursraum I (F)
18.45-19.45 Cycling (Annegret)* McArena	15.50-16.50 Kinderjazz (8-10J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	16.45-17.45 Teenie Jazz (13-15J.) (Carolin) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	18.45-19.45 Cycling (Catrin)* McArena	16.00-17.00 Mini Teenies Jazz (12-13J.) (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	
19.10-20.40 Dance Fusion Class (Nada) Kursraum I (F)	17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (Uschi) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	17.00-18.00 R-D-F (Uschi) Kursraum I (A)	19.30-20.45 Hatha Yoga (Sonja) Kursraum I (SpG)	17.00-18.15 Teenie Jazz Level up (15-17J.) (Carolin) Kursraum I (J)	<b>Sonntag</b>
20.00-21.00 Muskel Fit (Annegret) McArena (SpG)	18.05-19.05 Breakdance (7-10J.) (Anton) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	18.00-19.15 Teenie Jazz Level up (15-17J.) (Carolin) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)	19.30-20.45 Ballett Variation (Kata) Gymnastikhalle, Erlenweg (A)	17.15-18.15 R-D-F (Uschi) McArena (A)	10.00-11.00 Bewegter Rücken (Yvonne) Kursraum I (A)
	18.00-19.00 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter (A)	18.15-19.15 Bodyforming (Uschi) Kursraum I (A)		18.20-19.35 Power Mix (Uschi) McArena (F)	11.05-12.05 Bodyworkout (Yvonne) Kursraum I (A)
	18.00-19.30 Jazz Dance Beginners (Amelie) Kursraum I (A)	19.30-20.45 bodyART® (Abier) Kursraum III (A)		18.30-19.45 Contemporary (Carolin) Kursraum I (F)	
	18.15-19.15 Fit Mix (Uschi) McArena (F)	19.30-21.00 Dance High Class (Carolin) Kursraum I (F)		20.00-21.00 Pilates (Elena)* Kursraum I (SpG)	
	18.30-19.45 Hip Hop (Sonja) Kursraum III (A)				
	19.10-20.10 Breakdance (11-17J.) (Anton) Gymnastikhalle, Erlenweg (J)				
	19.20-20.10 R-D-F (Uschi) McArena (A)				
	20.15-21.15 Cycling (Matthias)* McArena (A)				
	20.30-21.40 Hatha Yoga (Lea) Kursraum I (SpG) §20				



EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE



Öffnungszeiten	Kinderbetreuung	Erklärung
Mo - Fr 8.00-22.00 Uhr	Sa & So 9.15-13.15 Uhr	A = Kurse für Alle
Sa - So 9.00-19.00 Uhr		F = Fortgeschrittene

\*sämtliche Cycling-Kurse, sowie der Pilates-Kurs (20.00-21.00 Uhr) finden in KW 44 (26.10.-01.11.2020) NICHT statt.

J = Tanzstudio jump  
SpG = Sport pro Gesundheit  
§20 = Kostenübernahme möglich

## Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

Ballett Variation	Breakdance	Hatha Yoga	Power Mix
Eine Komposition aus Ballett und modernen Beats. Nach einem klassischen Warm up wird unter Einflüssen aus unterschiedlichen Genres, wie Hip Hop, Modern und Jazz tanz eine ganz neue Ballettchoreografie einstudiert. Ab 16 Jahre.	Als urbaner Bestandteil der Hip-Hop-Kultur bietet die Kombination aus Tanz, Rhythmik und Akrobatik eine optimale Lernwelt für alle Kinder und Jugendliche.	Harmonische Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Hilft Verspannungen abzubauen, fördert die Beweglichkeit, lindert Atembeschwerden und setzt Energie frei!	Allround-Training mit hohem Konditionsanteil und intensivem Muskeltraining. Ein Training für Frauen und Männer zum Auspowern mit jeder Menge Spaß. Let's go!
Bauch, Beine, Po	Contemporary	(Hatha) Yoga für den Rücken	R-D-F
Funktionelles Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit fetziger Musik.	Verbindet Elemente aus Ballett, Modern Dance und Jazztanz. Durch die Verbindung von Emotionen und Körpersprache entsteht ein ausdrucksstarker Tanz, bei dem es kaum ein Richtig oder Falsch gibt.	Spezielles Rücken-Übungsprogramm für Wiedereinsteiger und Anfänger (vgl. Hatha Yoga).	Rücken-, Dehnungs- und Funktionsgymnastik! Aufbau der Rückenmuskulatur, Muskeltraining zur Stabilisierung und Stretching dazu gute Musik – was will man mehr?!
Beckenbodentraining	Cycling	Hip Hop	Rücken Fit / Aktiv
Beckenbodentraining in seiner Vielfalt verbessert unser Körpergefühl, unsere Figur und unser äußeres Erscheinungsbild. Ziel des Trainings ist es, die Funktionsweise kennen zu lernen und gezielt einzusetzen zu können.	Beim Cycling fahren Sie auf einem Standrad zu fetzigen Beats, während der Trainer den Takt angibt. Das schweißtreibende Programm stärkt Herz und Kreislauf und kräftigt die Beinmuskulatur. Mitmachen kann grundsätzlich jeder, da sich die Räder individuell einstellen lassen.	In einem WarmUp werden die Grundschritte des HipHop erlernt. Ein kurzes tanzspezifisches Workout sorgt für Kraft und Flexibilität. Gemeinsam wird über 2-3 Monate eine Choreo geübt, die in tänzerischer Vielfalt variiert.	Ausgewogenes gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gesundheitstraining für Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Ganzkörperstabilisation für jedermann.
Bewegter Rücken	Dance Fusion Class	Jazz Dance Beginners	Wirbelsäulengymnastik
Ein faszi(e)nierendes Training mit fließenden, harmonischen Bewegungen. Natürlich kommt auch das muskuläre Training nicht zu kurz. Abgerundet wird die Stunde durch das sanfte Dehnen der Muskulatur.	Technik und Spaß an der Bewegung verschmelzen zu einer ausgewogenen Einheit. In einem ausgiebigen Warm Up werden technische Grundelemente vermittelt, gefolgt von intensiven Dehnungs- und Krafteinheiten. Am Ende der Klasse steht das Erlernen einer Choreografie im Vordergrund, bei der verschiedene Stilrichtungen zu einem Ganzen verschmelzen und vermittelt werden.	Verschiedene Schritte, Drehungen und Bewegungskombinationen werden das Jahr über erarbeitet und geben dem Tänzer das nötige Repertoire um in die Kurse höheren Levels aufzusteigen. Wer also Lust auf Pirouetten, Jazz Walks und Co. hat und Anfänger oder Wiedereinsteiger ist, der ist in diesem Kurs richtig.	Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Vorbeugung von Rückenproblemen verbunden mit verschiedenen Entspannungstechniken.
bodyART®	Dance High Class	Muskel Fit	Zumba® Fitness
Ganzkörperübungen aus den Bereichen Yoga, Stretching, Pilates und Entspannung. Die Synergie aus körperlichem Training aus der Körpermitte, Anspannung und Entspannung hilft den Teilnehmern, gezielt die Tiefenmuskulatur zu trainieren und Disstress abzubauen.	Ein hohes förderndes Tanz- und Technikniveau wartet auf Dich. Aufgebaut wird die Stunde aus einem Warm up mit anspruchsvollen Grundelementen des Jazz Dance, sowie Ballett und Modern Dance. Technikübungen stärken die Körperspannung, Mobilität und Kraft. Die Flexibilität wird durch intensive Stretcheinheiten erweitert. Am Ende der Class wird eine Choreografie erlernt, die sowohl klassische, als auch moderne Inhalte enthält. Der Fokus wird gezielt auf jeden Tänzer individuell gelegt und die Freude am Tanzen steht im Vordergrund.	Ganzkörpertraining mit Einsatz diverser Geräte. Wechsel zwischen Herz-Kreislauftraining und Bodenteil mit fetziger Musik. Eine ganzheitliche Fitnessstunde für alle!	Zumba® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik. Bevor die Teilnehmer es merken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training sehr effektiv und macht Spaß. Lass dich begeistern!
Bodyforming	Fit Mix	Nordic Walking	
Vielseitiges Ganzkörpertraining bei fetziger Musik. Ein ausgiebiges Herz-Kreislauftraining in Verbindung mit Koordinations- und Kraftelementen und jeder Menge Spaß für alle!	Werde fit durch Mix! Jede Kursstunde etwas anderes. BBP, Ausdauer, Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Aerobic etc. Ein Kurs für ALLE!	Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von Stöcken begleitet wird. Geeignet für Jedermann, das ganze Jahr über, mit viel Spaß in der Gruppe! Komm mit! Treffpunkt im FiTROPOLIS.	
Bodyworkout	Functional Training	Pilates	
Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauer-Workout für die gesamte Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.	Ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Mit Kettlebell, Slingtrainer oder Medizinbällen bringt dieses Gruppentraining jeden an seine Leistungsgrenze.	Ganzheitliches Training nach der Pilates-Methode. Balance, Kraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit unter Einbeziehung der Atmung. Wellness-Training für ein positives Körpergefühl.	