

GESUND UND FIT - WOCHENPLAN

SPORTSERVICE VORARLBERG



Kommen Sie fit durch den Winter und starten Sie durch mit dem neuen - ganz flexiblen - Kursprogramm vom Sportservice Vorarlberg! Vom 12. September 2011 bis 30. März 2012 findet heuer wieder das Kursprogramm „Gesund und Fit“ im Landessportzentrum Vorarlberg in Dornbirn statt. Das neue, erweiterte Angebot läßt keine Wünsche offen - es ist für jeden was dabei! Erwerben Sie eine 5er- oder eine 10er-Karte und kombinieren Sie die Kurse ganz nach Ihren Wünschen! Weiters kann die 10er-Karte auch von mehreren Personen in Anspruch genommen werden! Das alles um nur € 35 bzw. € 60! Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.sportservice-v.at

MONTAG

18:00 - 19:00 Uhr

InForm

InForm ist der optimale Mix mit Übungen für Kräftigung der Muskulatur und gezielte Straffung des Körpers.

InForm widmet sich speziell den Körperbereichen, die gerne zu den Problemzonen gezählt werden. Aktive Bewegungskombinationen und spezielle Übungen (teilweise unterstützt durch Übungsgeräte wie Theraband, etc.) wirken sich auf den gesamten Körper positiv aus. Der Mix aus Koordinations- und Ganzkörperkräftigungsübungen bringt uns (wieder) **InForm**!

DIENSTAG

18:00 - 19:00 Uhr

Kraftzirkeltraining

Kraftzirkeltraining bezeichnet eine spezielle Methode des Krafttrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Das Kraftzirkeltraining zielt darauf ab mit verschiedenen Kraftgeräten alle Muskelgruppen im Körper zu stärken und zu kräftigen. Das **Kraftzirkeltraining** ist für jeden geeignet, da jede Übung im Zirkel individuell angepaßt werden kann!

MITTWOCH

19:00 - 20:00 Uhr

Power Fit

Power Fit ist das ultimative Kraftausdauertraining mit Langhanteln für sie und ihn! In 60 Minuten werden mit Hilfe von Gewichten alle wichtigen Muskelgruppen gestärkt. **Power Fit** ist das ideale Training für Fettverbrennung und für straffe wohlgeformte Muskeln. **Power Fit** mit mitreißender Musik motiviert und macht Spaß.

DONNERSTAG

18:00 - 19:00 Uhr

Tae Bo

Tae Bo ist eine powervolle Fitnessgymnastik, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet.

Tae Bo wird zu motivierender Musik kombiniert und durch gezieltes aber kraftvolles Durchführen wird mit hoher Körperspannung gearbeitet. **Tae Bo** ist ein intensives Workout für den Kreislauf, für die Muskelausdauer und -stärke, sowie für die Beweglichkeit.

FREITAG

19:00 - 20:00 Uhr

Zumba

Zumba verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Das Intervalltraining kombiniert langsamere und schnellere Rhythmen aus u.a. Salsa, Merengue, Flamenco, Cha Cha Cha und anderen Tänzen. **Zumba** ist für jeden geeignet. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen Tanzpartner!