



## Angebote in der Gymnastikhalle in Traisa, Am Roten Berg 15

Tag	Angebot	Zeit	Übungsleiterin
<b>Montag</b>			
Erwachsene	Walking/Nordic-Walking	09.00 - 10.00	K. Roß
Jugendliche	Dance & Moves 10 - 14 Jahre	16.30 - 18.00	B. Stecher
Erwachsene	Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 19.00	G. Lautenschläger-Eckel
Erwachsene	Schwitz-Fit / Skigymnastik	19.00 - 20.00	F. Greve
Erwachsene	Spinn-Fit	20.00 - 21.00	R. Fischer
<b>Dienstag</b>			
Erwachsene	Geselliges Tanzen	10.00 - 11.30	P. Kranenburg-Paul
Erwachsene	Fit ins Alter	15.30 - 17.00	K. Rödel
Erwachsene	Step-Aerobic	17.30 - 18.30	K. Roß
Erwachsene	Bodytoning	18.30 - 20.00	E. Kunkelmann
Erwachsene	Bodytoning	20.00 - 21.15	D. Mohnhoff
<b>Mittwoch</b>			
Kinder	Kinderyoga <b>Neu !</b>	15.00 - 16.00	M. Glockner
Jugendliche	Yoga für Kids <b>Neu !</b>	16.15 - 17.15	M. Glockner
Erwachsene	Step-Aerobic – Master Class	17.30 - 18.30	K. Bremer
Erwachsene	Body-Press	18.30 - 19.30	P. Westphal
Erwachsene	Spinn-Fit	19.30 - 20.30	R. Fischer
<b>Donnerstag</b>			
Erwachsene	Spinn-Fit	08.10 - 09.10	A. Busert
Erwachsene	Power-Workout + Step	09.15 - 10.30	K. Roß
Kinder	Moderner Kindertanz 4 - 6 Jahre	15.00 - 16.00	K. Jungblut
Kinder	Videoclip-Dancing 7-10 Jahre	16.00 - 17.00	K. Jungblut
Erwachsene	Pilates	18.30 - 19.30	P. Gray
Erwachsene	Mollig & Mobil	19.30 - 20.30	H. Benz-Klink
<b>Freitag</b>			
Erwachsene	Rückenfitness	09.00 - 10.15	B. Pfeifer
Erwachsene	Sanfte Fitness am Vormittag <b>Neu !</b>	10.30 - 11.30	B. Pfeifer
Erwachsene	Yoga - Fortgeschrittene-Anfänger Kurs	17.15 - 18.45	A. Lube
Erwachsene	Yoga - Fortgeschrittene Kurs	19.00 - 20.30	A. Crhak
<b>Samstag</b>			
Erwachsene	Body-Press + Funktionsgymnastik	09.30 - 11.00	P. Westphal
Erwachsene	Spinn-Fit + Kräftigung + Stretching	11.00 - 12.30	R. Fischer

„**Spinn Fit**“. Ein ultimatives Herz-Kreislauftraining, das sowohl die Grundlagenausdauer als auch die Schnellkraft fördert. Es wird auf speziellen feststehenden Rädern trainiert. Durch ständiges „Treten“ ohne Pausen werden verschiedene Streckenprofile (bergauf, durch lange Täler) gefahren. Für jeden geeignet.

Infos bei Renate Fischer Tel. 06151/145490, Anja Busert Tel. 0151/1262040

„**Schwitz-Fit/Skigymnastik**“. Ein schweißtreibendes Ausdauertraining mit wechselnden Intervallen (Laufen, Springen, Gymnastik) bei fetziger Musik und abschließendem Stretching. In den Wintermonaten wird Skigymnastik angeboten.

Infos bei Friederike Greve, Tel. 06151/711943





**„Step-Aerobic“.** Master Class mit anspruchsvollen Choreografien und intensivem Konditions- und Koordinationstraining. Step Aerobic für Wiedereinsteiger und Neuanfänger geeignet.

Infos Master Class bei Silvia Keßler, Tel. 06151/146456, Step Aerobic. Kirsten Roß Tel. 06151/9514695

**„Yoga“.** Ein seit Jahrtausenden erprobtes ganzheitliches System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Einfache Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungen helfen mehr Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit zu erlangen. Gearbeitet wird nach den Techniken des ganzheitlichen und weltoffenen Yoga nach Swami Sivananda.

Infos und Anmeldung bei Angelika Lube, Tel. 06151/917091 (Anfänger) oder Anna Crhak, Tel. 0177/7720104 (Fortgeschrittene)

**„Pilates“.** Ein schonendes Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen. Durch die Verbindung von Atmung und fließenden Bewegungsabläufen wird die Tiefenmuskulatur stimuliert. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper und löst Verspannungen.

Infos bei Heike Benz-Klink, Tel. 06151/144578

**„Body-Press (+ Bauchkiller)“.** In dieser Stunde wird mit einer Langhantel und verschiedenen Gewichtsscheiben trainiert. Da jeder die Gewichte für sich selbst aussucht, bestimmt er auch die eigene Intensität der Übungen. Es werden Problemzonen wie Beine und Arme gezielt bearbeitet, und auch der Rücken kommt nicht zu kurz. Die Übungen werden mit Musik durchgeführt. Geeignet für Männer und Frauen.

Infos Body Press (Mittwoch) bei Silvia Keßler, Tel. 06151/146456

Infos Body Press + Bauchkiller (Samstag) bei Heike Benz-Klink, Tel. 06151/144578

**„Walking/Nordic-Walking“.** Für jede/jeden geeignet, auch für Anfänger.

Infos bei Kirsten Roß, Tel. 06151/9514695

**„Power-Workout + Step“.** Die Stunde startet mit einer leichten Step-Combi zum Aufwärmen, Koordinationsschulung und Ausdauertraining. Danach folgt ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.

Infos bei Kirsten Roß, Tel. 06151/9514695

**„Bodytoning“.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout auch unter Einbeziehung diverser Hilfsmittel wie Hanteln, Tubes, Bälle und Steps. Besonders die Kräftigung von Bauch, Beine und Po stehen hier im Vordergrund. Das Alles gibt's im Paket mit flotter Musik und dem Nachdehnen der trainierten Muskelgruppen.

Infos bei Esther Kunkelmann, Tel. 06151/147624

Infos bei Doris Mohnhoff, Tel. 06151/144595

**„Wirbelsäulengymnastik“.** Gutes für den Rücken mit richtiger Gymnastik, aber auch Stretching und Entspannungsübungen gehören zu dieser Stunde.

Infos bei Gisela Lautenschläger-Eckel, Tel. 06151/339735

**„Rückenfitness“.** Ein ausbalanciertes Muskelverhältnis von Rücken- und Bauchmuskulatur, Gelenkigkeit und Entspannungsfähigkeit führt Sie zu einem „Wohlfühlerlebnis“ für den Rücken. Mit viel Spaß und fetziger Musik wird die gesamte aufrichtende Muskulatur trainiert. Gezieltes Stretching gehört dazu.

Infos bei Beate Pfeifer, Tel. 06151/426359





**„Sanfte Fitness am Vormittag“** Ein ausgewogenes, schonendes Training für den ganzen Körper, um die Kraft der Muskulatur, die Beweglichkeit, die Koordination und die Haltung zu verbessern.

Infos bei Beate Pfeifer, Tel. 06151/426359

**„Fit ins Alter“**. Hier erwartet Sie Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik, Koordinationsschulung, Senioren-Aerobic und Step-Aerobic, Spiele und Stretching.

Infos bei Katja Rödel, Tel. 06151/47375

**„Mollig und Mobil“**. Ein gesundheitsförderndes Angebot für übergewichtige Frauen und Männer.

Infos bei Heike Benz-Klink, Tel. 06151-144578

**„Geselliges Tanzen“**. Es werden Volks-, Kreis- und Blocktänze einstudiert. Spaß und Geselligkeit stehen dabei im Vordergrund.

Infos bei Trudi Bickelhaupt, Tel. 06151-147401

**„Moderner Kindertanz“**. Neben einer klassischen Ausbildung werden auch andere Bewegungs- und Ausdrucksformen erprobt. So kann z. B. ein Kinderreim, ein Lied, eine Geschichte, ein Rhythmus oder eine bestimmte Bewegung Thema einer Tanzlektion sein. Des Weiteren werden Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Musikalität und Kreativität gefördert.

Infos bei Heike Benz-Klink, Tel. 06151-144578

**„Videoclip-Dancing“**. Grundlagen aus Ballett, Jazz-Dance, Modern Dance und Hip-Hop sollen spielerisch erlernt werden. Choreographien aus verschiedenen Video-Clips werden nachgetanzt aber auch selbst entwickelt.

Infos bei Heike Benz-Klink, Tel. 06151-144578

**„Dance & Moves“**. Ein Tanztraining für Jugendliche von 10 - 14 Jahren, die Spaß an Musik, Rhythmus und Bewegung haben. Schwerpunkt sind Jazz und Modern Dance, aber auch Kreativer Tanz und Videoclip Dancing sollen erarbeitet werden.

Infos bei Heike Benz-Klink, Tel. 06151-144578

**„Kinderyoga“**. Dieser Kurs holt die Kinder (6-9 Jahre) bei ihrer Bewegungsfreude ab und bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Spielerisch kräftigen die Haltungen und Bewegungen den Körper. In den Entspannungsphasen finden die Kinder innere Ruhe und neue Kraft für den Alltag.

Infos bei Margit Glockner, Tel. 06151-1526486

**„Yoga für Kids“**. Dieser Kurs unterstützt die Kinder wieder ihre eigene Mitte zu finden. Durch Yogahaltungen lernen die Kinder bewusst ihre Kraft und Energie auszurichten. Die Übungen kräftigen den Körper, stärken die Abwehrkräfte und geben Mut und Selbstvertrauen.

Infos bei Margit Glockner, Tel. 06151-1526486

**Abteilungsleiterin: Heike Benz-Klink, Tel. 06151/144578**

**Internet: [www.svtraisa.de](http://www.svtraisa.de)**