



## Sommerlektionen 10

Gültig ab 12.07.2010-31.08.2010    Ausdauer    Fitness    Wellness

### Montag

08.30 - 09.30	Step & Tone ***	A	Beatrice
09.30 - 10.25	Pilates ***	A	Conni
12.15 - 13.00	Step & Tone	A	Denise
18.00 - 18.55	Bodytoning	A	Beatrice
19.00 - 19.55	Step	II	Smaro
20.00 - 20.55	Step & Tone	I-II	Smaro

### Dienstag

08.30 - 09.25 *	Pilates***	A	Urs
09.30 - 10.25	Bodytoning***	A	Beatrice
18.00 - 18.55*	Dance Aerobic™	II	Jennifer
19.00 - 19.55	Fatburner	I-II	Jennifer
20.00 - 20.55	Pilates	A	Denise

### Mittwoch

08.30 - 09.30*	Fatburner ***	I-II	Beatrice
09.30 - 10.25	Pump***	A	Conni
12.15 - 13.15	Pilates	A	Conni
15.00 - 15.50 (ab 15.08.10)	kreativer Kindertanz	3-5 Jahre	Beatrice
16.00 - 16.50 (ab 15.08.10)	Kids Dance	6-8 Jahre	Beatrice/Bianca
17.00 - 17.55	Pump	A	Anne
18.00 - 18.55	Bauch, Beine, Po	A	Denise
19.00 - 19.55	Step	II-III	Sibilla
20.00 - 20.55*	Flow Tonic & Yoga	A	Franzi

### Donnerstag

08.30 - 09.25	Bodytoning***	A	Uta
09.30 - 10.25	Chi Yoga***	A	Yvonne
12.15 - 13.00	Fatburner & Fit	A	Denise
16.10 - 17.00 (ab 15.08.10)	kreativer Kindertanz	3-5 Jahre	Beatrice/Romina
17.00 - 18.00 (ab 15.08.10)	Kids Dance	6-8 Jahre	Beatrice/Romina
18.00 - 18.55	Pump	A	Nicole
19.00 - 19.55	Aerodance ®	II	Smaro/Marion
20.00 - 20.55	Tae Bo (ETP)®	A	Bettina M.

### Freitag

08.30 - 09.25*	Pump***	A	Nicole T.
09.30 - 10.25	Fatburner ***	I-II	Denise
18.00 - 18.55	Pilates	A	Urs
19.00 - 19.55	Bodytoning	A	Anne/Franzi

### Samstag

10.00 - 10.55	FlowTonic ®	A	FlowTonic-Team
11.00 - 11.55	Power Yoga + Chi Yoga	A	Wellness-Team

### Sonntag

10.30 - 11.25	Pump/Fatburner	A	Anne/Micha/
---------------	----------------	---	-------------

- \* Diese Lektionen fallen der Zeit vom 12.07.2010-31.08.2010 weg. Sind aber ab September wieder drin. Alle Mitglieder mit dem Limit Abo dürfen in der Zeit auch den Abend besuchen.
- **Niveaubeschrieb**
- E=Einführung(1x im Monat)/ A= Alle/ I=Beginner/ II=Mittel/ III=Fortgeschrittene
- \*\*\* mit gratis Kinderbetreuung
- Sign In (Einschreiben am Empfang) obligatorisch! Aenderungen bleiben uns vorbehalten

# Willkommen im aerobic.zone Kreuzlingen!

Aerobic bietet ein umfassendes Training aller Konditionsfaktoren (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) in einer aufgestellten, powergeladenen Atmosphäre. In **Ausdauerlektionen** werden Kalorien und überflüssiges Fett sicher und effizient verbrannt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. **Fitnesslektionen** formen und kräftigen deinen Körper, **Wellnesslektionen** bringen dir innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Suche Dir Deine Lektion nach Deinen Wünschen, Ziele und Bedürfnisse aus. Das Instruktor-Team hilft Dir gerne bei der Auswahl und stellt Dir deinen persönlichen Lektions- Trainingsplan zusammen:

## AUSDAUERLEKTIONEN

### **Dance Aerobic™ Aerodance® Dance fit**

Verschiedene Musikstyle kombiniert mit tollen Schritten ein intensives Ausdauertraining das Deine Pölsterchen zum Schmelzen bringt und vor allem viel Spass dabei haben.

### **European Tae Bo®**

ETB® ist ein wirklich sehr wirksames Training, dass nicht nur das Gewicht individuell reduziert, die Körperkraft erhöht, Spaß macht und den Willen stärkt - es verändert auch den Umgang mit Stress und Problemen des Alltags. Das Motto lautet: GET FIT – LOSE WEIGHT- HAVE FUN – BE STRONG

### **Step Aerobic**

Wir arbeiten mit einer höhenverstellbaren Plattform. Ein sehr gelenkschonendes Training bei dem du schnell in Form kommst und dazu viel Spass macht.

### **Fatburner (Step)**

Sehr gelenkschonendes einfaches und intensives Ausdauertraining optimal zur Fettverbrennung ein Fuss bleibt immer mit dem Boden in Kontakt (ausgeführt mit Basic Schritten).

### **Fatburner & Fit**

Mit dem Step Fettverbrennen über Mittag und wieder fit in den Nachmittag! Ein Training das Dir viel Spass und Motivation gibt.

## FITNESSLEKTIONEN

### **Step & Tone**

Kraft und Ausdauertraining wechseln sich ab. Auch geeignet für Step-Einsteiger und alle die mit viel Abwechslung zum Ziel kommen wollen

### **Bodytoning/Toning**

Muskulatur straffen, Rücken stärken, Problemzonentraining, allgemeine Kräftigung aller wichtigsten Muskelgruppen mit verschiedenen Hilfsmitteln, Step, Hanteln, Tubes, Bodybar, usw.

### **Bauch, Beine, Po**

Intensive Straffung, Kräftigung und Dehnung aller Problemzonen.

### **Pump**

Das einfach ultimative Fitnessprogramm mit Langhanteln. In Kürze Muskulatur straffen und Fett abbauen. Der absolute Gerätetrainingsersatz mit besseren Erfolgen.

## WELLNESSLEKTIONEN

### **Chi Yoga/Flow Tonic**

Fliessende Bewegungen Verbunden mit Atemtechnik. Eine Ganzkörper – Trainingsmethode. Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und innere Ausgeglichenheit werden trainiert.

### **Pilates**

Untermalt von Chill-out-Musik führt die sanfte Kräftigung, Dehnung, sowie Haltung- und Atmungstechnik zu einem ausgewogeneren und bewussteren (Er)leben. Deine Tiefenmuskulatur wird trainiert.

## aerobic.zone TRAININGSTIPPS

Unsere Choreographien in Step, Fatburner und Dance Aerobic werden ca. in einem 4 Wochenrhythmus immer wieder neu angefangen. Unsere Fitness-/+ Wellnesslektionen eignen sehr für Neu- und Wiedereinsteiger! Wenn Du Dein Gewicht reduzieren willst, besuche viele Ausdauerlektionen. Das Instruktor-Team hilft Dir gerne bei der Lektionsauswahl und Zusammenstellung damit Du Dein Ziel erreichst.

Viel Trinken! Vor, während und nach dem Training min. 3-4 Liter am Tag. **Für das Training Schweißstüchli und gut gedämpfte Aerobicshuhe benutzen!**