



KURSPLAN

gültig ab: 01.07.2010

Änderungen u. Irrtümer vorbehalten

Mittwoch

09.15-10.15 WS-Gymnastik	L1-3
09.30-10.30 Cycle&Stretch	L1-3
10.15-11.15 BodyShaping	L1-3
17.00-18.00 BodyFit	L1-3
18.00-19.00 Step	L2
19.00-20.00 Yoga	L1-3
19.30-20.30 EasyCycling	L1-2

Samstag

14.00-15.30 BoxIt	L 1-3
-------------------	-------

Sonntag

11.30-12.30 FunCycling	L1-3
------------------------	------

Montag

09.15-10.15 PowerLift	L1-3
10.15-11.15 WS-Gymnastik	L1-3
16.00-17.00 BoxingKids	L1-3
17.30-18.30 Pilates	L2-3
18.30-19.30 WS-Gymnastik	L1-3
18.15-19.15 FunCycling	L1-3
19.30-20.30 BodyFit	L1-3

Donnerstag

09.15-10.15 FatBurner	L1-3
10.15-11.15 GoldenGirls	L1-3
10.00-11.00 Aquarobic	L1-3
15.35-16.25 KidsFun II	
16.25-17.15 KidsFun I	
17.15-18.15 PowerLift	L1-3
18.15-19.00 Step	L1
18.30-19.30 FunCycling	L1-3
19.00-19.30 BauchTotal	L1-3
19.30-21.15 BoxIt	L1-3

Ballett

Ballett-Unterricht mit Caro findet an folgenden Tagen statt:

Mi.	14.50-15.40	KI. I
Mi.	15.40-16.30	KI. II
Fr.*	16.45-17.45	KI. III
Fr.*	17.45-18.45	KI. IV
Fr.*	18.45-20.15	KI. V

* Findet im Gymnastikraum des Corvinianums statt!
Weitere Infos unter Tel. 05505/999650.

Dienstag

09.15-10.15 Pilates	L1
10.15-11.15 Yoga	L1-3
17.00-18.00 Pilates	L1
17.30-18.30 EasyCycling	L1
18.00-19.00 Intervall	L1-3
18.45-19.45 PowerCycling	L3
19.00-19.30 BauchTotal	L1-3
19.30-20.30 PowerLift	L1-3

Freitag

09.15-10.15 Pilates	L2-3
16.15-17.15 PowerLift	L1-3
17.30-18.30 PowerCycling	L2-3

Information

L1	Level 1 = Beginner
L2	Level 2 = Mittelstufe
L3	Level 3 = Fortgeschrittene

01.10.-30.06. Dauer 1 Std.
Treffen um 12.00 Uhr am Hallenbad in Nörten-Hardenberg. Eintritt wird gesondert verlangt.

01.07.-30.09. Dauer 1 Std.
Freibad in Sudheim. **Treffpunkt gem. AUSHANG!**
Eintritt wird gesondert verlangt.

Zeiten

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.	09.00-22.00
Sa. (01.04.-30.09.)	10.00-16.00
Sa. (01.10.-31.03.)	12.00-18.00
So.	10.00-16.00
Feiertags	10.00-13.00
Neujahr	geschlossen

Saunazeiten:

Damensauna Mo.	09.00-19.00
Damensauna Do.	09.00-14.00
Gemischte Sauna:	s. Ö-Zeiten
außer Mo. (09.00-19.00)	
und Do. (09.00-14.00)	



gym 80 Sports Up
Unteres Tor 21
37154 Northeim-Sudheim

Tel. 0 55 51 - 912 666
Fax 0 55 51 - 912 667

www.gym80-northeim.de

Kursinhalte

Jeder Kurs beginnt mit einem Warm-Up und beinhaltet die Teilbereiche: **Kräftigung, Herz-Kreislauftraining, Koordination und Dehnung. Je nach Kurs werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Bitte stets ein Handtuch und Turnschuhe mitbringen.**

Aquarobic

Intensives Training unter Einsatz von Zusatzgeräten, wie Hanteln, Poolnudeln, etc. Beweglichkeit, Kräftigung, Straffung, Ausdauer und jede Menge Spaß stehen hier im Vordergrund.

Bauch Total

Intensives und effektives Training der Bauchmuskulatur. Achtung: Kein WarmUp, nach Möglichkeit solltet ihr schon aufgewärmt sein. Bietet sich als tolle Alternative zum Bauchtraining auf der Trainingsfläche.

BodyFit / BBP

Für alle, die viel in kurzer Zeit erreichen wollen. Ohne komplizierte Schrittfolgen, schweißtreibend, effektiv - bei diesem Intervalltraining kommt Dein Stoffwechsel auf Touren, und eine schöne, straffe Muskulatur wird ebenfalls aufgebaut. Viel Spaß!

BodyShaping

Kraftausdauerorientiertes Training aufgebaut durch Aerobicsschritte und Floorwork, zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur sowie zur Fettverbrennung. Trainiert wird mit z. B. Step, Hantel, Tube etc.

BoxingKids

BoxingKids ist ein Training für Kids im Alter von 11 bis 16 Jahre. Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Koordination wird gefördert, außerdem wirkt es präventiv gegen Aggressionen.

BoxIt

Sich durch's Leben "boxen". Hier werden 90 Minuten lang taktisches Denken mit Schnelligkeit, Kraft und harmonischen Bewegungsabläufen verbunden. Darüber hinaus fördert diese faszinierende Sportart das Selbstvertrauen, schult das Konzentrationsvermögen und dient der Fitness.

CardioIntervall / Intervall

Die durch die Intervallmethode ausgeprägten Trainingsreize im Hinblick auf das Herz und die Verbesserung des Stoffwechsels versprechen einen hohen Wirkungsgrad. Der Einsatz von Hilfsgeräten (Tubes, Hanteln) gehört ebenfalls dazu.

Fatburner

Geeignet für all die, die Spaß und Freude an der Bewegung nach Musik haben. Leichte Aerobicsschritte, die Schritt für Schritt aufgebaut und am Schluss zu einer Choreografie zusammengestellt werden, kurbeln die Fettverbrennung an. Der Weg ist das Ziel!

FunCycling / EasyCycling / PowerCycling / Cycle & Stretch

Indoor-Cycling mit modernen Tomahawk-Bikes begleitet von passenden Rhythmen. Ein MUSS für jeden Fitnessfreund, denn Cycling stellt ein ideales Training für das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung dar. Je nach Kurs werden dabei verschiedene Intensitäten gefahren. Abschließend erfolgt eine ausgiebige Entspannung und Dehnung der Muskulatur (Cycle & Stretch).

GoldenGirls

Aerobic und Kräftigung speziell für 40+; alle anderen Interessierten sind selbstverständlich auch herzlich willkommen!

KidsFun

Ein Mix aus Jazz- & Streetdance für alle Kids von **7 bis 9 Jahre (KidsFun I)** und **10 bis 12 Jahre (KidsFun II)**. Es wird getanzt, gestreetet, gespielt und gelacht. Also, worauf wartest Du? Komm vorbei, mach mit und hab' Spaß.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Durch sanfte, fließende Bewegungen und einer gezielten Atmung werden die Muskeln gestärkt, geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Körper und Geist werden vereint.

PowerLift

Intensives Gruppen-Workout mit der Langhantel – auch für die geeignet, die "eigentlich lieber an die Geräte gehen".

Schönes WE (Wochenende)/FunWorkout

Ein bunter Mix aus dem gesamten Kursprogramm. Je nach Lust und Laune werden die Schwerpunkte bei Beginn des Kurses mit den Teilnehmern gemeinsam festgelegt.

Step

Gelenkschonendes Training auf einer höhenverstellbaren Treppenstufe. Fördert die Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung und Kräftigung der Muskulatur.

Wirbelsäulengymnastik

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

YOGA

Viele Menschen finden zum Yoga, weil sie an Rücken- oder Kopfschmerzen, Verspannungen, Unruhe oder Stress leiden. Alle Übungen, die auf körperlicher Ebene ausgeführt werden wirken auch auf Geist und die Seele.

Hier werden die Yogastellungen, die Atemtechnik und die Tiefenentspannung trainiert. Es geht nicht um Leistung, sondern um das Wohlfühl zum eigenen Körper, um Entspannung und Gesundheitsförderung.