



KURSPLAN

gültig ab: 01.02.2012

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 Zumba	L1-3
19.00-20.00 Step	L2
19.00-20.00 EasyCycling	L1

Samstag

14.00-15.30 BoxIt	L1-3
-------------------	------

Sonntag

10.30-11.30 Schönes WE	L1-3
11.30-12.30 FunCycling	L1-3

Montag

09.15-10.15 PowerLift	L1-3
10.15-11.15 WS-Gymnastik	L1-3
14.30-15.30 HipHop	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

09.15-10.30 Osteoporosetraining	L1-3
10.30-11.45 Osteoporosetraining	L1-3
12.15-13.15 Aquarobic	L1-3
17.15-18.15 PowerLift	L1-3
18.15-19.15 Step	L1
18.30-19.30 FunCycling	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 Ballett-Infos bei Caroline Ellis unter der Rufnummer:
0 55 05 - 999 650 oder E-Mail an: info@carolineballett.de.

Dienstag

09.15-10.15 Pilates	L1
10.15-11.15 Golden Girls	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

16.15-17.15 PowerLift	L1-3
17.30-18.30 PowerCycling	L2-3

ACHTUNG!
Zusatzkurse oder Specials
geben wir gem. Aushang
gesondert bekannt.

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)	



Unteres Tor 21
37154 Northeim-Sudheim
Tel. 0 55 51 - 912 666
Fax 0 55 51 - 912 667
www.gym80-northeim.de

Ballett-Infos bitte bei Caroline Ellis
unter der Tel.-Nr.: 0 55 05 - 999 650 erfragen
oder E-Mail an: info@carolineballett.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 / BodyShaping

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!

BoxIt / BoxingKids

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.

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.

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!

HipHop

Cooler Moves? Abgefahrene Steps oder Hammer-Styles? Dann bist Du hier genau richtig. Entfliehe dem Alltag und lerne coole Choreographien, die Du uns dann zeigen kannst. Für Jeden, von Anfänger bis Profi, ist etwas dabei. Also, mach mit!

Lauf Dich Fit

Hier bieten wir einen Laufkurs an, bei dem sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene mit Hilfe von Polar Herzfrequenzmessgeräten trainieren können. Es wird mit der Polar OwnZone gearbeitet, die es jedem ermöglicht mit seiner optimalen Herzfrequenz zu trainieren. Inhalte des Kurses: Warum Herzfrequenzorientiertes Training? Was sind Trainingsbereiche? Lauftechniken und Lauf ABC / Koordination, Trainingsmethoden im Ausdauersport, Laufen und Spaß haben... Benötigtes Material: Laufbekleidung, wenn vorhanden: Herzfrequenzmessgerät (Ausleihen von Polar Herzfrequenzmessgeräten ist möglich - Anzahl jedoch begrenzt!)

Osteoporosetraining

Unser Trainingsprogramm richtet sich an alle Männer und Frauen, die einer Osteoporose vorbeugen oder auch bei einer diagnostizierten Osteoporose die Knochendichte verbessern möchten. Mit einem abwechslungsreichen Programm wird gezielt die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Die sportliche Aktivität in der Gruppe macht unter Gleichgesinnten viel Spaß und fördert neben der Leistungsfähigkeit auch das Wohlbefinden.

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.

Zumba

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen (Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton, Samba, Bellydance, Flamenco, Tango, Bollywood, Bhangra um, hier nur einige Rhythmen zu nennen) zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.