

Informationen zu den einzelnen Kursen	
Aqua Fitness	Aqua Fitness ist eine abwechslungsreiche, gelenkschonende Gymnastik im Wasser mit diversen Hilfsmitteln. Mit Aqua-Fitness erzielt man einen hohen Kalorienverbrauch.
Aqua Jogging	Verschiedene Laufbewegungen im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebgürtels.
Bauch Beine Po	Der Name ist Programm. Hier geht es um gezieltes Figurtraining für Bauch, Beine und Po. In dieser Stunde kann mit und ohne Kleingeräte gearbeitet werden. BBP ist für jeden geeignet.
Entspannungs-yoga	Hier werden Atmungs-, Dehn- und Entspannungsübungen durchgeführt, um Anspannung und Entspannung für Körper und Geist zu erlangen. Dies verbessert den Sauerstofftransport im Blut.
Embodiment	Stärkung von Vitalität und Lebensfreude durch einen Mix von Energie ausgleichenden Übungen in Ruhe und Dynamik. Für jeden geeignet, der sich und sein Körperbewusstsein unterstützen möchte.
Fatburner	Hier steht die Verbesserung der Ausdauer und Fettverbrennung bei mittlerer Trainingsintensität im Vordergrund. Fatburner ist für jeden geeignet.
Fatburner Step	Beim Step wird bei motivierender Musik auf eine höhenverstellbare Plattform in einem bestimmten Tempo auf- und abgestiegen. Hier werden die Ausdauer, die Koordination sowie die Kraftausdauer von Beinen und Po trainiert und dadurch die Fettverbrennung angekurbelt. Für Einsteiger geeignet.
Fit in den Morgen	Das Motto: Herzhaft gähnen, den Körper dehnen, Beugen, Strecken, Muskeln wecken, Topfit machen und auch lachen! Muntermacher für Frühaufsteher.
Flex Press	Körperformung und Beweglichkeit stehen in dieser dynamisch-temperamentvollen Stunde im Vordergrund. Kurz- und Langhanteln sowie der Step sind die Haupttrainingsutensilien.
Indoor Cycling	In diesem Kurs wird auf einem speziellen Fahrrad unter Anleitung eines Trainers die Ausdauer trainiert. Es hängt immer ein aktuelles Indoor-Cycling Programm im ZAP ³ aus.
Nordic Walking	Nordic Walking ist eine Ausdauersportart im Freien.
Pilates	Das Training der Rumpfmuskulatur steht hier im Vordergrund. Darunter fällt der Beckenboden, die Bauch-, Po-, und Rückenmuskulatur. Dieser Kurs ist für jedermann geeignet.
Power Hour	Dieser Kurs beinhaltet u.a. das Training mit dem Step, Sprünge, Ausfallschritte und Boxelemente. Die Herzfrequenz wird trainiert und die Muskulatur gekräftigt. Power Hour ist ein optimales Ausdauer- und Muskeltraining.
Power Gymnastik	In der Power Gymnastik stehen das Training der Ausdauer und der Kraft im Vordergrund. Hier wird mit und ohne Kleingeräte trainiert. Koordinations-, Körperwahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen sind ebenfalls Kursinhalte.
Rundum Fit I und II	Diese Kurse richten sich an alle, die auf umfassende Weise den ganzen Körper sanft kräftigen und ihre Beweglichkeit zurückerlangen oder bewahren wollen.
Viet Tai Chi	Vietnamesische Gesundheits- und Bewegungslehre.
Viet Vo Dao	Vietnamesische Selbstverteidigung und Kampfkunst.
Wirbelsäulengymnastik	Um Rückenproblemen vorzubeugen, werden in diesem Kurs alle Muskelgruppen, die zur Stabilisierung der Wirbelsäule notwendig sind, gekräftigt und gedehnt. Die Kursstunde wird unter Anwendung verschiedenster Entspannungstechniken sanft beendet.



**ZENTRUM AKTIVER
PRÄVENTION³**
im Racket Center Nußloch

Kursplan Frühling/Sommer 2012



Gesundheitstraining mit Anspruch!

- Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining
- Chipkartengesteuertes Trainingssystem milon
- ZAP³ Rücken-FIT Zentrum
- ZAP³ Figur- und Abnehmzentrum
- ZAP³ Physiotherapie
- Qualifizierte Betreuung durch Sportwissenschaftler
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- großzügiger Wellness- & Erholungsbereich

RÜCKEN FIT[®]
www.ruecken-fit.eu
Rücken-Kompetenz-Netzwerk
 Abnehmzentrum

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 06.00 - 23.00 Uhr
Samstag und Feiertag 08.00 - 19.00 Uhr | Sonntag 8.00 - 21.00 Uhr**

Tag	Kursname	Kursleiter/in	Ort	Uhrzeit
Montag	Yoga am Morgen	Bettina	Kursraum 3	09.30 - 10.30
	Nordic Walking	Rita	Outdoor	10.30 - 11.30
	Abnehmzentrum	Jenni	Seminarraum	18.00 - 19.00
	Power Hour	Sabine	Kursraum 1	19.00 - 20.00
	Pilates	Ingrid	Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Indoor Cycling ♥	Heike	Kursraum 2	19.00 - 20.00
	Entspannungsyoga	Ingrid	Kursraum 3	20.00 - 20.30
	Bauch Workout	Sabine	Kursraum 1	20.00 - 20.30

Dienstag	Rundum Fit 1	Bettina	Kursraum 1	09.30 - 10.45
	Rundum Fit 2	Bettina	Kursraum 1	10.45 - 12.00
	Embodiment	Ulla	Kursraum 1	16.45 - 18.15
	VVD 6-8 Jahre		Kursraum 3	17.00 - 18.00
	VVD 9-14 Jahre		Kursraum 3	18.00 - 19.00
	Aqua Fitness	Heike	Schwimmbad	18.00 - 19.00
	Fatburner Step	Regina	Kursraum 1	18.15 - 19.15
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Aqua Jogging	Heike	Schwimmbad	19.00 - 20.00
	Bauch Beine Po	Regina	Kursraum 1	19.15 - 20.15
	Khi Cong/Viet Tai Chi		Kursraum 3	20.00 - 21.00

Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik	Claudia	Kursraum 1	09.30 - 10.30
	Power Gymnastik	Claudia	Kursraum 1	18.00 - 19.00
	Aqua Fitness	Heike	Schwimmbad	18.00 - 19.00
	Rücken-FIT Zentrum	Nicole	Kursraum 3	18.30 - 20.00
	Wirbelsäulengymnastik	Claudia	Kursraum 1	19.00 - 20.00
	Indoor Cycling ♥	Petra/Heinz	Kursraum 2	18.30 - 19.30
	Aqua Jogging	Heike	Schwimmbad	19.00 - 20.00
Rücken-FIT Zentrum	Nicole	Kursraum 3	20.15 - 21.15	

Tag	Kursname	Kursleiter/in	Ort	Uhrzeit
Donnerstag	Abnehmzentrum	Jenni	Seminarraum	08.30 - 09.30
	Ganzkörpertraining	Rita	Kursraum 1	09.30 - 10.30
	Abnehmzentrum	Jenni	Kursraum 3	09.35 - 10.35
	Entspannungsyoga	Bettina	Kursraum 3	10.35 - 11.35
	VVD 6-8 Jahre		Kursraum 1	17.00 - 18.00
	VVD 9-14 Jahre		Kursraum 3	18.00 - 19.00
	Fatburner	Sabine	Kursraum 1	18.15 - 19.15
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Abnehmzentrum	Jenni	Seminarraum	19.00 - 20.00
	Flex Press	Sabine	Kursraum 1	19.15 - 20.15
Abnehmzentrum	Jenni	Kursraum 1	20.15 - 21.15	

Freitag	Fit in den Morgen	Renate	Kursraum 1	08.00 - 09.00
	Pilates	Regina	Kursraum 1	09.00 - 10.00
	VVD Kids ab 1 Cap		Kursraum 3	17.00 - 18.00
	Khi Cong/Viet Tai Chi		Kursraum 3	18.00 - 19.00
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.30

Samstag	VVDO Deutschland Tran Tung	Vorführung ab 12.30	Kursraum 3	09.00 - 14.00
	Bauch Beine Po	Petra	Kursraum 1	10.00 - 11.00
	Indoor Cycling ♥	Petra	Kursraum 2	11.15 - 12.15
	Einsteiger - Indoor Cycling ♥	Heinz	Kursraum 2	15.15 - 16.15*

* jeden 1. Samstag im Monat

- Abnehmzentrum
- Rücken-FIT Zentrum
- Figur- & Ausdauerkurs
- Embodiment (Lebensenergie in Balance)
- Indoor-Cycling
- Vietnamesisches Trainingsprogramm
- Gesundheits- & Entspannungskurs
- Aqua Fitness / Aqua Jogging

Für die Teilnahme am Rücken-FIT Zentrum oder Abnehmzentrum ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich! (Kursbeginn siehe ZAP³-Infotafel)

Anmeldung für Embodiment unter Tel.: 06224-171267

Teilnahmegebühr pro Kurs: ZAP³-Mitglieder 5,00 Euro | Nicht-Mitglieder 9,00 Euro

♥ Eine Herzfrequenzmessuhr ist bei Indoor Cycling Kursen empfehlenswert. Bitte Aushänge beachten.

Aqua Fitness & Aqua Jogging finden, außer in den Schulferien im Schwimmbad der Schillerschule Nußloch statt. (Kurse ab 3 Teilnehmer)