

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09.15 - 10.00 PZG (A) Manja	09.15 - 10.00 WSG (A) Anne-C.	09.45 - 10.30 Reha (R) André		09.15 - 10.00 Reha (R) André	
10.00 - 10.45 Basis-Pilates (A) Manja	10.00 - 10.45 WSG (A) Anne-C.	10.30 - 11.30 Gymnastik-Mix (A) André	10.00 - 10.45 Reha (R) Jana	10.00 - 11.00 WSG (A) Pablo	10.00 - 11.00 Weekend-Mix (A) André/ Peter Jana/ Anne-C.
10.45 - 11.30 PZG (A) Manja	10.45 - 12.15 Yoga (A) Claudia	11.30 - 12.30 Gymnastik-Mix (A) André	10.45 - 11.45 Basis-Pilates (A) Pablo	11.00 - 12.00 WSG (A) André/ Anne-C. / Jana	
11.30 - 12.15 Fit ab 50 (A) Manja					
16.00 - 17.00 WSG (A) Farina			16.45 - 17.30 Reha (R) André	16.30 - 17.15 Reha (R) Jana/ Anne-C.	
17.00 - 18.00 Basis-Pilates (A) Farina	17.00 - 18.00 WSG (A) Perry	17.00 - 18.00 Pilates (M) Anne-C.	17.30 - 18.30 Power-Workout (A) Mia	17.30 - 19.00 Yoga (A) Sirkka	
18.00 - 19.00 WSG (A) Farina	18.00 - 19.00 Ski-Gymnastik (A) Perry	18.00 - 19.00 WSG (A) Anne-C.	18.30 - 19.15 WSG (A) Mia		
19.00-20.00 Zumba® Fitness (A,C) Pablo	19.00 - 20.00 Step (Combo Dance®) Perry	19.00 - 20.00 Zumba® Fitness (A,C) Pablo	19.15 - 20.15 Ski-Gymnastik (A) Mia		
20.-21.00 Ski-Gymnastik (M) Pablo	20.00 - 20.45 Reha (R) Jana	20.00 - 21.00 Power Force (M) Pablo	20.15 - 21.30 Yoga (A) Yvonne		

Kursplan - pro motion Fitness GmbH

Glienicker Weg 136 12489 Berlin
Tel. 677 98 10 Fax 677 98 111

A = Alle/ Einsteiger
M = Mittelstufe
C = Choreographie
R = ausschließlich für Reha-Sportler

Bitte denkt daran, euch für die Kurse persönlich oder telefonisch anzumelden, jedoch nicht früher als 2 Tage vorher

COMBO DANCE®

... verbindet alle Tanz-Stilrichtungen unserer vielseitigen Kulturen mit lauter kleinen Choreografien, wobei der Spaß am gemeinsamen Tanzen im Vordergrund steht um sich selbst sowie die Vielseitigkeit der Tanz Musik Kombination, neu zu entdecken. Besonders für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich!)

Fit ab 50

„Dirty Dancing“ für die etwas erfahrenere Generation. Dieser Kurs beinhaltet sanfte Ganzkörperbewegungen, Muskelkräftigungsübungen sowie verschiedene Entspannungsmethoden. Freude und Lust am eigenen Körper stehen im Mittelpunkt.

Gymnastik-Mix

Ein Muss für alle, die schon den Vormittag sportlich nutzen wollen. Kräftigungs- und Dehnübungen abgeschwächter bzw. verkürzter Muskelgruppen dienen der Prävention vorzeitiger Verschleißerscheinungen. Entspannungsübungen zur Entwicklung und Sensibilisierung des Körperbewusstseins sowie Koordinationsübungen zur bewussten Kontrolle der Körperhaltung.

Pilates

Dies ist eine Trainingsmethode für mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Es geht in erster Linie um Körperbeherrschung. Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer verbessert. Die einzige

Trainingsmethode, in der die Tiefenmuskulatur angesprochen wird.

Power Force

Eine Kombination aus Langhantel- und Cardiotraining. Diesen Kurs sollten Teilnehmer nutzen, die sich ohne choreographischen Anspruch maximal auspowern wollen.

Power-Workout

Die Alternative zum Training an den Geräten!!! Ein Ganzkörper-, Kraftausdauertraining mit Langhanteln. Hier könnt Ihr euch, ob Frau, ob Mann, ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, endlich den Körper antrainieren, von dem Ihr schon immer geträumt habt!

PZG (Problem-Zonen-Gymnastik)

Zielsetzung dieser Stunden ist nicht nur Abnehmen, sondern den Körper, besonders an den Problemzonen (Bauch, Po & Oberschenkel) zu formen, zu straffen und zu festigen! Des Weiteren wird die Muskelkraftausdauer durch beharrliches Wiederholen bestimmter gymnastischer Übungen verbessert und gleichzeitig muskulären Dysbalancen entgegengewirkt. Unterstützt durch Zusatzgeräte wie Hanteln, Tubes, u.ä. wird die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur intensiv und variationsreich gekräftigt.

Reha

Unsere Reha-Kurse richten sich ausschließlich an die Mitglieder mit ärztlicher Reha-Verordnung. Ziel der Kurse ist die Wiederherstellung und Bes-

serung der gestörten Beweglichkeit und Muskelfunktion.

Ski-Gymnastik

Dieser Kurs ist ideal für alle, die an ihrer Strandfigur noch arbeiten möchten. Bauch, Beine, Po usw. werden gekräftigt. Ebenfalls wird der gesamte körperliche Organismus mobilisiert, die Koordination sowie das Gleichgewicht geschult.

WSG (Wirbelsäulengymnastik)

Im Mittelpunkt dieser Kurse steht die Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur (Rumpfmuskulatur). Dehnungsübungen zur Mobilisation, Haltungsschule und Elemente der Rückenschule, sowie Übungen mit dem Pezzi -Ball werden mit eingebunden. Anschließend erfolgen verschiedene Methoden des Dehnens und Entspannens. Im Vordergrund stehen dabei die Verbesserung der Beweglichkeit und der Flexibilität des aktiven Bewegungsapparates sowie die Förderung einer guten Haltung und ferner die Verminderung des Verletzungsrisikos beim Sport.

Weekend-Mix

Dieser Kurs beinhaltet Elemente aus zahlreichen Kursen wie z.B. PZG, WSG, Pilates, Stretching Lass dich überraschen!

Yoga

Yoga bedeutet Vereinigung/ Wendung nach innen. Es besteht aus dynamischen Bewegungselementen in Kombination mit einer kontrollierten

Atemtechnik, welche Kraft und Beweglichkeit verbessern, als auch Spannungen abbauen und die psychische und emotionale Balance fördern.

Zumba® Fitness

In diesem Kurs kannst du zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen deinen ganzen Körper in Form bringen. Leichte Tanz- und Aerobicsschritte werden von jung und alt schnell erlernt. Der Zumba-Kurs lässt dein Fitnessstraining zu einer heißen Party werden.

- 1. Bitte ein Handtuch mitbringen!**
- 2. Keine Straßenturnschuhe!**
- 3. Bitte pünktlich zum Kursbeginn erscheinen!**
- 4. Bitte ausreichend mit Getränken versorgen!**
- 5. Bitte in die Kurse, bis zu 2 Tagen vorher, eintragen lassen!**

Viel Spaß bei unserem vielseitigen Kursprogramm!