

Fitnesskurse

Fit mit Sigi/Christa:

Nutzen Sie unter fachlicher Anleitung Ihren Körper als Trainingsgerät.

Montag **Freitag** Mittwoch **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Power Bauch:

Gezielte Übungen für eine attraktive und starke Bauchmuskulatur.

Montag **Freitag** Mittwoch **Donnerstag** **Freitag** **Sonntag** **Sonntag**

Rücken Fit:

Speziell auf die rückenstabilisierende Muskulatur abgestimmte Übungen aus verschiedenen Bereichen machen Ihren Rücken fit für den Alltag.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Rücken & Bauch:

Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Mobilisationsübungen für eine bewegliche Wirbelsäule. Gezieltes Training für Ihren Rumpf.

Dienstag **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Pilates:

Aktivieren Sie Ihre Körpermitte, im Pilates als "Powerhouse" bezeichnet. Durch Beanspruchung der Rücken- und Bauch- bzw. Haltemuskulatur verbessern Sie Ihre Haltung und beugen Rückenschmerzen vor oder lindern diese. Weiterer Profit: schmale Taille, flacher Bauch und eine aufrechte Körperhaltung.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Body Fit:

Variierende Übungen mit unterschiedlichen Geräten, die der Verbesserung der körperlichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit dienen und Sie fit für den Alltag machen.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Pump-your-Body:

Eine intensive Trainingseinheit mit der Langhantel. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die gesamte Muskulatur werden effektiv trainiert.

Dienstag **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Aerobic 1:

Aerobic mit einfachen und nachvollziehbaren Schritten zu motivierender Musik.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

T-Bo:

Hier werden Elemente aus Kampftechniken, Herz-Kreislauf- und Muskeltraining bei schnellen Beats miteinander kombiniert.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Total Body Workout:

Effektives Ganzkörpertraining mit Kurzhanteln oder anderen Geräten zu motivierender Musik.

Dienstag **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Zumba® Fitness:

Feier Dich selbst zu heißen Latino Rhythmen und genieße das ganzheitliche Power Workout. Mach Dein Training zur Party.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Surprise Workout:

Ein Klassiker kehrt zurück! Nach einer zweijährigen Pause haben wir uns entschlossen, den Samstagskurs im Kursplan wieder als Innovationskurs zu nutzen. Damit geben wir allen Teilnehmern die Chance auf unterschiedliche Erfahrungen mit den verschiedenen Kursleitern. Jeweils zum Monatsende werden die Kursinhalte und Kursleiter für den Folgemonat veröffentlicht. Check it out.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Wohlfühlkurse

Body & Mind:

Eine Kombination aus mentaler und körperlicher Fitness. Auf harmonische Art und Weise werden Körperwahrnehmung und Beweglichkeit geschult. Ein entspannendes Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Freitag **Samstag** **Sonntag**

Chi Ball:

Durch kontrolliertes Bewegen von speziellen Duftbällen werden die Körperenergieflüsse angeregt. Eine sehr angenehme und wohltuende Anregung des Organismus.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Yoga:

Sanfte Übungen für mehr Körperbewusstsein und Muskelstärke. Hier werden Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander gebracht. Ein ganzheitliches Trainingserlebnis für die Teilnehmer.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

CYCLEwell:

Sanfte Gestaltung speziell für Einsteiger, Übergewichtige und Senioren. Der Kursleiter betreut Sie rundum, vom Einstellen der Sitzhöhe bis zum Reichen der Getränke.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Zen Fit:

Asiatische Bewegungsformen aus dem Tai Ji / Qi-Gong verschmelzen mit klassischen Kraft- und Stabilisierungsübungen zu einer harmonischen Einheit. Körperliche und mentale Fitness.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Indoorcycling

I.C.E. (Indoor Cycling Experience, "Radeln im Raum")

Effektives Herz-Kreislauftraining auf modernen Indoorcycles und Musik für verschiedene Leistungsstufen und Trainingsmethoden.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Für Neueinsteiger:

Beim Basic-Drive werden die Grundkenntnisse des Indoor Cyclings vermittelt. Es wird im Grundlagenausdauerbereich geradelt.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Für alle geeignet:

ICE Fatburner, Happy-Drive, Morning Journey und Sunday-Drive. Extensive und intensive Intervalle sowie Fahrtenspiel.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Mittelstufe & Fortgeschrittene:

Power-Drive und Mountain-Party. Extensive und intensive Intervalle sowie Fahrtenspiel.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

CYCLEwell:

Mehr Hinweise zum rückengerechten Radfahren finden Sie unter der Rubrik Wohlfühlkurse.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Outdoor

Nordic Walking:

Walking mit speziellen Stöcken, die je nach Bedarf von uns gestellt werden. Ein optimales Ausdauertraining, bei dem der gesamte Körper beansprucht wird. Die Kursleiter weisen Sie in die richtige Technik ein.

Montag **Freitag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

Gesundheitskurse

Zertifizierte Qualität im Paladion:

Alle gelb hinterlegten Kurse im Kursplan sind Gesundheitskurse. Diese Kurse finden in festen Gruppen, quartalsweise, statt und werden somit von den Kassen bezuschusst. Alle Gesundheitskurse im SVB Sportstudio sind mit dem Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet. Das bedeutet, dass diese Kurse von Ärzten & Therapeuten empfohlen und von den Krankenkassen anerkannt werden. Es gibt kein Alter, in dem ein Einstieg nicht mehr möglich ist. Bewegung hilft immer, wir helfen gerne.

SVB Sportstudio Kursplan Winter



Fitnesskurse

Wohlfühlkurse

Indoorcycling

Outdoor

Gesundheitskurse

Oktober 2011
bis März 2012

Paladino > das Spielzimmer im Paladion <
Sie trainieren, Ihre Kinder spielen



Kursplan SVB Sportstudio im Paladion



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
OG	UG	OG	UG	OG	UG	OG	UG	OG	UG	OG	UG
09.15-10.15 Yoga	9.45-10.15 Fit mit Sigi	9.00-10.00 Rückenschule	8.30-9.30 Total Body Workout	9.00-10.00 Body Fit	9.00-10.30 Nordic Walking	9.00-10.00 Zumba® Fitness	8.30-9.30 Wirbelsäulengymnastik	9.00-10.30 Nordic Walking			
	10.30-11.00 Power Bauch			10.15-11.15 Chi-Ball	10.05-10.35 Power Bauch	10.05-10.35 Fit mit Sigi	10.00-11.00 Pilates		9.15-10.15 Zen Fit	9.45-10.15 Fit mit Christa	
				10.45-11.45 Yoga	10.40-12.10 Fit und Gesund	11.00-12.30 Herzsport KSH/Trainingsfläche		10.45-11.45 Rückenschule	10.30-11.30 Body & Mind		
13.00-14.00 Anti-Osteoporose	17.00-18.00 Wirbelsäulengymnastik			11.00-12.30 Herzsport KSH/Trainingsfläche							
18.00-19.00 Pilates		18.00-19.30 Nordic Walking AB NOVEMBER	18.00-19.00 Pump your Body		18.00-19.00 Aerobic 1	18.30-19.30 Rücken Fit	18.30-19.30 Zumba® Fitness	16.50-18.20 Herzsport	18.00-19.00 Total Body Workout	Sonntag	
19.00-20.00 Rücken-fitness	19.00-20.00 Zumba® Fitness	19.00-20.30 Nordic Walking BIS NOVEMBER	19.00-20.00 Rücken und Bauch	19.00-20.00 Zumba® Fitness	19.00-20.00 Total Body Workout		19.30-20.30 Total Body Workout		19.00-20.00 T-Bo	11.30-12.30 Pilates	10.30-11.30 Total Body Workout
20.10-21.10 Yoga	20.00-21.00 Rücken Fit										11.30-12.00 Power Bauch

Indoorcycling

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.15-10.15 I.C.E. Happy-Drive			09.30-10.30 CYCLEwell	9.15-10.15 I.C.E. Morning-Journey	10.15-11.15 I.C.E. Sunday-Journey 1
18.00-19.00 I.C.E. Basic-Drive	19.00-20.00 I.C.E. Power-Drive	18.00-19.00 I.C.E. Fatburner	18.00-19.00 I.C.E. Mountain DriveParty 1	10.30-11.30 CYCLEwell Herzsport	11.30-12.30 I.C.E. Sunday-Journey 2
19.00-20.00 I.C.E. Power-Drive	20.00-21.00 I.C.E. Basic-Drive		19.30-20.30 I.C.E. Mountain DriveParty 2		



= für alle | = mittlere Leistungsstufe | = Fortgeschrittene | Gesundheitskurse | Kursvertrag und Studiemitglieder | Outdoor
 SVB Sportstudio im Paladion, Silberweg 18, 71032 Böblingen, Fon: 07031 67793-0, Fax: 07031 67793-22, sportstudio@sv-boeblingen, www.sv-boeblingen.de

Liebe Sportfreunde,

wir freuen uns sehr, dass Sie sich für den aktuellen Kursplan des SVB Sportstudios im Paladion entschieden haben.

Mit unserem **Kursticket** können Sie ohne Zusatzkosten alle Fitnesskurse nutzen und die Mineralgetränke sind inklusive.

Die Kursbeschreibungen der nebenstehenden Fitnesskurse finden Sie auf der Rückseite. Bei einem unverbindlichen Schnuppertraining können Sie sich - einmalig kostenfrei - von unserem Angebot überzeugen.

Wenn Sie noch mehr Fitness genießen möchten, können Sie im ersten vereinseigenen Fitnessstudio Süddeutschlands Mitglied werden und auf über 700qm, an mehr als 80 Geräten der Marktführer den Spaß an der Bewegung erleben. Verfolgen Sie Ihre ganz persönlichen Trainingsziele in den Bereichen Freizeit-, Reha- und Leistungssport auf drei Ebenen. Profitieren Sie aus über 23 Jahren Erfahrung mit gesundem Training für alle Altersgruppen und Leistungsstufen.

Die Erfassung Ihrer aktuellen körperlichen Situation und eine Verlaufskontrolle sind ebenso Standard wie die professionelle Einweisung in die Gerätehandhabung durch unser qualifiziertes Fachpersonal. Selbstverständlich sind Sie als Mitglied an der Teilnahme aller Fitnesskurse berechtigt und die Mineralgetränke sind inklusive.

Wir laden Sie herzlich ein, bei einer unverbindlichen Fitnessberatung mehr über unser Angebot zu erfahren. Am besten gleich unter **07031 - 677930** anrufen und einen Termin für ihre persönliche Fitnessberatung vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie

Ihr

