



**Sport & Spaß
zum günstigen
Vereinsbeitrag.**

Body-X-Press / Hot Iron

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Ideal zur Stärkung der Muskulatur in den Problemzonen, wie Bauch, Beine, Po, Rücken und Schultern. Einfache und klare Übungsabläufe zu motivierender Musik bringen den Körper in Top-Form.

Nordic Walking

Das schnellkräftige Gehen hat nichts mit dem gemütlichen Spaziergang zu tun, sondern fordert den Körper sportlich und konditionell heraus. Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Ausdauer, Stress- und Frustrabbau sowie Aktivierung der Fettverbrennung sind die gesundheitsfördernden Aspekte des Trainings. Der ideale Sport auch für Ältere, die Natur und Bewegung miteinander kombinieren möchten.

TriloChi
Pilates
Bauch-Pur
Fitness-Workout
Nordic-Walking
Body-X-Press
Stretch & Relax

Die Vorteile bei uns im Verein:

- ✓ Einstieg für Beginner und Fortgeschrittene jederzeit möglich
- ✓ Lizenzierte Trainer
- ✓ Qualitätssiegel des deutschen Turnerbundes:
"Pluspunkt Gesundheit"
- ✓ Gesunder Präventionssport eignet sich ideal zur Gewichtsreduktion
- ✓ Kostenloses Probetraining
- ✓ Im Verein ist Sport am schönsten
- ✓ Harmonie, Spaß und Gemeinschaft
- ✓ Anspruchsvolles Ambiente
- ✓ Gruppensport nur für Damen

Elisabeth Frevert

Norden - Funkweg 14
Sport-Treff@t-online.de
Tel. 04931 - 15259

Start ab 14.3.11

**Damen-Fitness
im Sport-Treff**

JKG Norden e. V.
Norden - Funkweg 14



Gesundheitssport

Bewegung
Vitalität
Entspannung

Kursplan

Montag

18.00 – 19.00 Uhr Pilates
19.15 – 20.15 Uhr Body-X-Press

Dienstag (Sporthalle Gartenstr.)

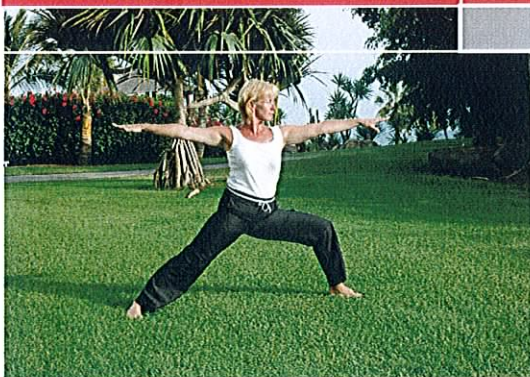
18.30 – 19.30 Uhr Hot Iron
19.45 – 20.45 Uhr Hot Iron

Mittwoch

9.00 – 10.00 Uhr Nordic-Walking
Treffpunkt: Ülkebülter Weg
18.30 – 19.30 Uhr TriloChi

Donnerstag

9.00 – 10.00 Uhr TriloChi
18.30 – 19.00 Uhr Bauch-Pur
19.30 – 20.30 Uhr Fitness-Workout



Unsere Kurse im "Sport-Treff" in Norden am Funkweg 14

Niveaivolles Ambiente.
Einstieg jederzeit möglich.

TriloChi

... inspiriert von fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Ziel dieses ganzheitlichen Trainings ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Elemente aus Tai-Chi, Qi-Gong werden mit runden Bewegungsabfolgen aus dem Bereich der Gruppenfitness und Kraftposen aus Yoga, Pilates, Beckenbodentraining und Rückengymnastik ergänzt. **TriloChi** sorgt für innere Balance und wirkt entspannend und beruhigend. Charakteristisch ist das Zusammenspiel von Musik, Imagination, Bewusstsein und Bewegung. Das Training aktiviert den Energiefluss und fördert die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit, verbessert die Haltung und Atmung. Freude und Lust an der Bewegung werden geweckt.

Bauch-Pur

Gezieltes Training zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkt Bauch.

Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der vor allem tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen. Inhalt einer jeden Pilates-Stunde sind kräftigende Übungen, Stretching und bewusste Atmung ausgehend vom sogenannten "Power-House" (Körpermitte zwischen Brustkorb und Becken). Nicht um "Höher, schneller, weiter" geht es, sondern um individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training.

Fitness-Workout

Die konventionelle Gymnastik ist überholt. Heute stehen modernere Trainingsformen, wie z. B. Aerobic, Step-Aerobic, Krafttraining, Body-Power mit Hanteln und Tubes, Rückenschule und Problemzonen-gymnastik auf dem Programm. Fitness, Wellness und Gesundheit bilden dabei eine effektive Einheit und stylen die Figur.