




Kursprogramm I Club Köln-Poll!



| <u>Montag</u> | <u>Dienstag</u> | <u>Mittwoch</u> | <u>Donnerstag</u> | <u>Freitag</u> | <u>Samstag</u> | <u>Sonntag</u> |
|--|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|----------------------------|
| 10.00-10.55 Wirbelsäule | | 10.00-10.55 BOP | | 10.00-10.55 Wirbelsäule | - | 11.00-11.55 Bodystyling |
| 11.00-11.55 BOP | 11.00-11.55 Wirbelsäule | 11.00-11.55 Pilates | 11.00-11.55 Qi Gong | 11.00-11.55 50 Plus | - | 12.00-12.55 Pilates |
| - | 12.00-13.00 Geräte 50+ | 12.00-13.00 VGS* | - | - | - | - |
| Spinning Raum II | | | | | | |
| 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 20.10-21.10 | 19.00-20.00 | 17.00-18.00 | 16.30-17.30 | - |
| Mit System zur Wunschfigur (alle R.F.C. 12 Wochen Kurse kostenpflichtig*) | | | | | | |
| K1*: 10.00-11.00 K2*: 19.00-20.00 |  | K1*: 10.00-11.00 K2*: 19.00-20.00 |  | K1*: 10.00-11.00 K2*: 19.00-20.00 |  | - |
| 18.00-18.55 Wirbelsäule | 18.00-18.55 BOP | 18.00-18.55 Kick Box W. | 18.00-18.55 BOP | - | - | - |
| 19.00-19.55 Hantelworkout | 19.00-19.55 Pilates | 19.00-19.55 Hantelworkout | 19.00-19.55 Wirbelsäule | 19.00-20.00 Yoga | - | - |
| 20.00-20.55 Step I | 20.00-20.30 Bauch intensiv | - | 20.00-21.00 VGS* | - | - | - |

Kinderhortezeiten: Mo+ Di: 10-12 +18-20 Uhr

Mi: 10-12 + 17-19 Uhr

Do + Fr: 10-12 Uhr

Kurse mit dieser * Markierung kostenpflichtig!

Damensauna Poll: Mo/Mi/Fr ab 17 Uhr gegen Voranmeldung ab 2 Pers.

Stand: Oktober 2009

Kursbeschreibungen



BOP

Intensives und gezieltes Problemzonentraining für Bauch, Oberschenkel und Po! Hier straffen Sie Ihre Problemzone.

Body-Styling

Effektive, den Körper straffende Kräftigungsübungen, ohne zu starken Muskelaufbau.



Hantelworkout

Ist ein Hantel Workout, welches sämtliche Hauptmuskelgruppen trainieren und definieren soll. Jeder kann seine Trainingsbelastung über mehr oder weniger Gewicht selbst steuern.

Pilates

Pilates Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken, sowie die Haltung zu verbessern.

Geräte 50 + Zirkel

Ein Geräte Zirkeltraining extra für die Generation 50+! Stärken Sie in der Gruppe unter der richtigen Belastungsdauer Ihre Muskulatur!

Spinning/ran biking

Pulsuhr und ein Getränk ist hier absolut unerlässlich. Sie fahren in der Gruppe zu fetzigen Beats. Hier wird die Kondition stark verbessert und wer seinen Puls im Griff hat, verbrennt auch einiges an Fett! Mitglieder, die sich nicht rein trauen, besuchen die Intro Kurse.

Step I

Beim Step werden verschiedene Schritte zu schweißtreibenden Choreographien zusammengestellt. So entsteht ein tänzerisches Ausdauertraining, das Spaß macht und die Koordination schult.



Kickbox Workout

Ein Workout, in dem durch Elemente aus Boxen & Kickboxen in Verbindung mit einfachen Elementen aus dem Aerobic das Herz-Kreislaufsystem hervorragend trainiert wird. Koordinativ einfach aber intensiv!



Bauch intensiv

Hier werden gezielt Ihre Bauchmuskeln beansprucht! Six Pack intensiv Training!

Wirbelsäulengymnastik

Stärkung der Rumpfmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule. Für alle, die Präventiv etwas für Ihren Rücken tun möchten. Hier kommen auch Gymnastikbälle zum Einsatz.

Yoga + Hatha Yoga

Mit Hilfe von Yoga und seinen vielfältigen Übungen kann man sich optimal Entspannen. Yoga verhilft zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Präventionskurse nach § 20 SGB V Rückenkurs/Herz-Kreislaufkurs/Yoga Kurs:

Der Kurs wird unter fachlicher Anleitung angeboten und mit bis zu 100% von den gesetzl. Kassen übernommen und dient allen, die präventiv etwas unter Anleitung für die Gesundheit tun möchten. Kursgebühr: 149 €! Rückerstattung gesetzl. Krankenkasse bis zu 100% der Kursgebühr!



Ran Figur Club- Mit System zur Wunschfigur!

Das 12 Wochen Programm, das Euch garantiert schlanker macht! Ohne Jo Jo Effekt und ohne Diät inkl. Ernährungsberatung, Muster Einkauf im Supermarkt, 36x betreutes Gruppentraining, Teilnehmerunterlagen u.v.m.! Preis Mitglieder 189 €, Externe 269 €

Spielregeln für die Kursteilnahme: Handtuch mitbringen, saubere Sportschuhe (keine Straßenschuhe), 5 Min. vor Kursbeginn erscheinen!

Spinning: Pulsuhr, Handtuch und Getränk sind Pflicht! Reinigung der Spinningräder nach dem Kurs! 5 Min. vor Kursbeginn erscheinen!

Eintragung Teilnehmerlisten: nach dem Kurs und beim Spinning vor dem Kurs per Anmeldung gegen Entrichtung der Mineralgetränkgebühr 2 €!