

### Fit - Gym ab 50

Fit und gesund bleiben auch in der zweiten Lebenshälfte. Ein motivierendes Ganzkörper Fitnessstraining mit ganz einfachen Low Impact Schrittkombinationen. Straffung und Kräftigung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Rücken, sowie gezieltes Beckenbodentraining dürfen auch in dieser Lektion nicht fehlen.

### Pilates

Pilates ist ein intensives Training der tiefliegenden Muskulatur, vor allem im Rumpfbereich. Es fördert die koordinativen Fähigkeiten, sowie das Körperbewusstsein und wirkt sich positiv auf die Beckenbodenmuskulatur aus. Eine Lektion für Alle - unabhängig von Alter und persönlicher Fitness - besonders auch für Menschen die unter Rückenschmerzen leiden. Pilates verbessert die Qualität der täglichen Bewegungsabläufe.

### Fatburner / Bodystyling

Low-Impact Training im Fettverbrennungsbereich. Im zweiten Teil dieser Lektion ist ein Workout zur Straffung der Figur angesagt. Die perfekte Einsteiger-Lektion.

### Wichtige Infos

Aus Sicherheitsgründen und auch deinen Füßen und Gelenken zuliebe, empfehlen wir dir das Tragen von Stoss dämpfenden Jazz- oder Aerobic-Schuhen. Auf jeden Fall sind saubere Turnschuhe obligatorisch.

Für Bodenübungen ist ein Handtuch unerlässlich.

Bitte vor, während und nach dem Training genügend trinken. Flüssigkeitsverlust kann zu Schwindelgefühl und Kopfschmerzen führen.

Bitte wähle deine Lektion unter Berücksichtigung deiner körperlichen Verfassung aus. Unser Team ist dir dabei gerne behilflich.

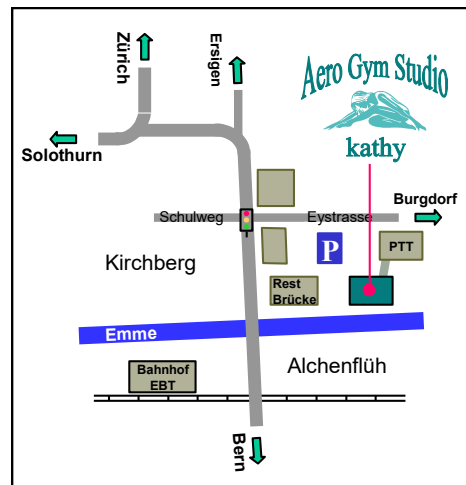


Bitte Tagsüber die öffentlichen Parkplätze benutzen.

Ab 18.00 Uhr stehen dann auch die Parkplätze auf der Nordseite des Postgebäudes zur Verfügung.



Bitte den vorhandenen Ständer benutzen.



# Aero Gym Studio



## kathy

# Kursprogramm

## 2018

Aero Gym Studio Kathy  
Eyrstrasse 4a  
3422 Kirchberg  
☎ 034 445 98 09 / 📠 034 413 04 63  
info@aerogym.ch / www.aerogym.ch

Kathy Lehmann  
Dipl. Gymnastiklehrerin  
Aerobics Instruktorin  
SAFS-A-Lizenz

<b>Montag</b>	09.00 - 10.00	Fatburner - Step - Bodystyling	A	Kathy
	10.00 - 11.00	☺ Pilates (Flow)	A	Kathy
	17.00 - 18.00	Kids Jazz (ab 6 Jahren)	A	Julia
	18.00 - 19.00	Jazz - Dance (ab 12 J)	A	Julia
	19.00 - 20.00	Dance Aerobic	I - III	Kathy
	20.00 - 21.00	Step - Bodystyling	A	Kathy
<b>Dienstag</b>	09.00 - 10.00	Fatburner - Step - Bodystyling	A	Petra
	19.00 - 20.00	Pilates (Flow)	A	Kathy
	20.00 - 21.00	Pilates (Flow)	A	Kathy
<b>Mittwoch</b>	09.00 - 10.00	Fatburner - Step - Bodystyling	A	
	19.00 - 20.00	Fusion	A	Kristina
	20.00 - 21.00	Piloxing	A	Kristina
<b>Donnerstag</b>	09.00 - 10.00	Fit - Gym ab 50	A	Carola
	18.00 - 19.00	Step - Bodystyling	A	Kathy
	19.00 - 20.00	Pilates (Flow)	A	Kathy
	20.00 - 21.00	● Piloxing	A	Anne-Cathrine
<b>Freitag</b>	09.00 - 10.00	Dance Aerobic	I - II	Kathy
	10.00 - 11.00	Pilates (Flow)	A	Kathy
	14.00 - 15.00	Ballett - Kinder (ab 4 Jahren)	E	Fabia
	15.00 - 16.00	Ballett - Kinder (ab 4 Jahren)	I	Fabia
	16.00 - 17.00	Ballett - Kinder	I - II	Markus
	17.00 - 18.00	Ballett - Kinder	II - III	Markus
	18.00 - 18.30	Ballett - Kinder (Spezial)	III	Markus

Während der Ferienzeit eventuell reduziertes Kursangebot

A = Alle	☺ = Kinderbetreuung
E/I = Einsteiger	■ = nach Ansage (bei genügend Teiln.)
II = Mit Aerobic-/Jazz-/ Pilates-/ Hip-Hop-/Balletterfahrung	✦ = Kinderbetreuung auf Anmeldung
III = Fortgeschrittene	● = findet im Moment nicht statt
	Änderungen bleiben vorbehalten

## Kursbeschreibungen

### Piloxing®

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

### Ballett

Tanz, Rhythmik, Haltung. Die ganz Kleinen fangen auf spielerische Weise an sich frei zu bewegen und ein gewisses «Tanz und Musikgefühl» zu entwickeln. Stangenarbeit wird in den mittleren Klassen eingeflochten. Körperhaltung, Ausstrahlung, Eleganz; z.B. gehen, laufen, stehen werden mühelos erlernt. Mit einem guten Stangenexercise, sowie einem Freiraumtraining nach den Normen des Klassischen Balletts, wird in der obersten Klasse gearbeitet.

### Jazzdance / Streetdance

Bewegst du dich gerne zu heissen Jazz-, R&B-, Hip-Hop- und Pop Rhythmen? Neben der Freude am Tanzen, werden in diesem Kurs Koordination, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl gefördert. Nach einem Aufwärmen, über «Slide-Schritte» bis zu Pirouetten und Spagatsprüngen, werden Choreographien in verschiedenen Stilrichtungen einstudiert.

### Fusion

Fusion ist eine Mischung aus Dance und Bootcamp. Geeignet ist Fusion für alle, die sich gerne bewegen und gleichzeitig etwas für ihre Ausdauer sowie den Kraftaufbau tun wollen. Jede und jeder ist willkommen, da die Übungen individuell auf das Level der Teilnehmer abgestimmt werden können. Wer beim Sport gerne Spass hat und sich fordern will, ist hier genau richtig.

### Dance Aerobic

Tanzst du gerne? Dann bist du in dieser Stunde genau richtig. Der neue Tanztrend der Aerobicbewegung, vermischt mit verschiedenen Tanzstilen aus Jazz, Hip-Hop und Latino. Tänzerisch mitreissende Choreos, weg vom geradlinigen Aerobic, reisen dich zu einem schweißtreibenden Ausdauertraining. Mit anschliessenden Stretching beenden wir diese Lektion.

### Step

Gelenkschonendes Low Impact Ausdauertraining mit höhenverstellbaren Plattformen (Step Reebok). Gesäss und Oberschenkel werden besonders intensiv gekräftigt und gestrafft. Am Ende der Lektion wird sowohl gekräftigt als auch gedehnt.

### Bodystyling - Bauch-Beine-Po-Rücken

Das Bodystyling ist ein Workout zur Straffung und Formung der Figur. Der Schwerpunkt liegt im Kräftigungsteil. Natürlich dürfen Übungen für die so genannten «Problemzonen» nicht fehlen. Es werden oft Steps, Hanteln und Gummibänder als Hilfsmittel eingesetzt. Zum Schluss folgt ein Stretchingteil zur Entspannung. Diese Lektion eignet sich auch für leicht übergewichtige Personen. Die perfekte Einsteiger-Lektion.