

## Kursplan Sommer 2011

gültig ab 1.9.2011

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						10:30 – 11:30 Uhr
	11:00 – 12:00 Uhr <b>50+ WBS-Gymnastik</b> (A / * / 60)		11:00 – 12:00 Uhr <b>Flex &amp; Stretch</b> (A / *, ** / 60)			<b>Power-Dumbbell</b> (A / * / 60)
			17:00 – 18:00 Uhr <b>Pilates</b> (A / ** / 60)		17:00 – 18:15 Uhr <b>Yoga Intensiv</b> (M, F / ** / 75) bitte über Teilnehmerliste (s. Aushang)	17:00 – 18:00 Uhr <b>Pilates</b> (A / ** / 60)
18:30 – 19:00 Uhr <b>Bauch-Training</b> (A / * / 30)		18:30 – 19:30 Uhr <b>Einsteiger-Step</b> (E / ** / 60)	18:00 – 18:30 Uhr <b>Bauch-Training</b> (A / * / 30)	18:00 – 19:00 Uhr <b>clox-Fit</b> (A / *, ** / 60)		
19:00 – 20:00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> (A / * / 60)	19:00 – 20:00 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b> (A / * / 60)	19:30 – 20:30 Uhr <b>Power-Dumbbell</b> (A / * / 60)	18:30 – 19:30 Uhr <b>WBS-Gymnastik</b> (A / * / 60)			
	20:00 – 21:00 Uhr <b>Yoga-Balance &amp; Stretching</b> (M, F / ** / 60)	20:30 – 21:00 Uhr <b>Stretching</b> (A / ** / 30)	20:00 – 21:00 Uhr <b>Einfach-Yoga</b> (A / ** / 60)			

### Spinning (Herz-Kreislauf-Training mit Pulsmesser)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		18:15 – 19:15 Uhr <b>All Terrain</b> (A / ** / 60)				
	19:15 – 20:30 Uhr <b>Fatburner</b> (A / ** / 75)					
				20:00 – 21:00 Uhr <b>All Terrain</b> (A / ** / 60)		

#### Legende

- A Alle \* Kräftigung und Straffung der Muskulatur  
E Einsteiger \*\* Herz- und Kreislauftraining/Fatburning  
M Mittelstufe \*\*\* Wellness und Stressabbau  
F Fortgeschrittene (30 / 60 / ...) Dauer des Kurses (Minuten)

#### Extra-Kurse samstags

siehe Aushang und Teilnehmerliste im Clox

Die Kosten für WBS-Gymnastik, Rücken-Fit und 50+ WBS-Gymnastik werden von den gesetzlichen Krankenkassen zum größten Teil erstattet.

## Kursregeln

1. Bitte sei immer pünktlich, um das äußerst wichtige Aufwärmen nicht zu versäumen.
2. Verlasse den Kurs nicht vor Unterrichtsende, da du sonst deinem Körper das Cooldown und Stretching vorenthältst.
3. Trotz unseres gelenkschonenden Spezialbodens sind Sportschuhe obligatorisch.
4. Aus Hygienegründen bitten wir dich ein Handtuch mitzubringen.
5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Workouts ist unerlässlich. Geeignete Getränke können an der Theke erworben werden.  
**Das Mitführen eigener Getränke ist nicht gestattet.**

## Kursinhalte

### clox-fit

*Kräftigung + Fettverbrennung + Entspannung*

In den jeweils 20-minütigen Fitness-Blocks wird deine Muskelkraft aufgebaut, überflüssiges Körperfett verbrannt und du erlebst Entspannung für Körper und Seele. So kannst du mit einem minimalen Zeitaufwand von nur einer Stunde einen optimalen Fitnesseffekt erzielen! Der Kurs ist für Einsteiger, Profis, Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

### Fit-Mix + PMR

Für jedes Alter geeignetes, abwechslungsreiches Ganzkörper-Gymnastikprogramm für Straffung, Kräftigung, mehr Beweglichkeit und bessere Körperwahrnehmung plus 15 Minuten progressive Muskelrelaxation (PMR).

### Power-Dumbbell

Die etwas andere Form des Krafttrainings! Ein Training in der Gruppe mit Langhantelstange und variablen Gewichten zu motivierender Musik.

### Spinning

Ein kontrolliertes und gezieltes Ausdauertraining auf dem Spinning-Bike! Dazu super Musik und gute Laune, ein tolles Workout für Jedermann/Jedefrau, unabhängig von Alter und Trainings-Zustand.

### Step für Einsteiger

Step für unsere „neuen“ und „alten“ Mitglieder! Treppensteigen mal anders. Auf saubere Bewegungsabläufe und gute Technik wird geachtet. Ein Ausdauertraining in der Fettverbrennungszone.

# clox fitness

Mitten in Gießen • Am Berliner Platz  
Tel.: 0641 – 38077 • [www.clox-fitness.de](http://www.clox-fitness.de)

### Öffnungszeiten

Mo. – Fr.	09:00 – 22:00 Uhr
Sa.	10:00 – 19:00 Uhr
So.	10:00 – 20:00 Uhr

### Step/Step-Aerobic

Ein gelenkschonendes Ausdauertraining unter Zuhilfenahme einer höhenverstellbaren Stufe. Ziele der Kurse sind gesteigerte Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, Optimierung des Fettstoffwechsels und Verbesserung der Koordination.

### WBS-Gymnastik (Wirbelsäulengymnastik)

Gymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule, zur Haltungverbesserung und um den belastenden Faktoren im Alltag effektiver entgegenzuwirken.

### Rücken-Fit

Effektives Rückentraining mit Theraband und kleinen Gewichten zur Vorbeugung und Korrektur von Haltungsschäden.

### Flex & Stretch

Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen. Gymnastische Übungen zur Erhaltung des Muskeltonus und Dehnungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

### 50+ WBS-Gymnastik

Spezielle gymnastische Übungen für unsere Senioren zur Erhaltung der Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

### Yoga-Balance & Stretch

Übungen aus dem Yoga gemischt mit verschiedenartigen Balanceübungen und eine wunderbare Entspannungsphase runden die Stunde zu einem komplett neuen Körpergefühl ab.

### Intensiv-Yoga

Die Steigerung zum Yoga-Balance & Stretch – einfach intensiver ...

### Pilates

Eine sanfte Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit. Langsame Kräftigungsübungen, insbesondere für die Körpermitte, sorgen innerhalb kurzer Zeit für ein komplett neues Körpergefühl. Eine wunderbare Entspannungsphase rundet das Programm ab.

### Lauftreff

Für Anfänger in einem Intervall-Training (gehen, laufen) und für die Fortgeschrittenen ein durchgehendes Jogging stehen ca. 10 km durch die Wiesseckau und dem Philosphwald auf dem Programm. Ein Stretching am Ende der Strecke gehört für unsere erfahrene Trainerin selbstverständlich dazu.

### Saunazeiten

Mo. – Fr.	16:30 – 21:45 Uhr
Sa.	13:00 – 18:45 Uhr
So.	13:00 – 19:45 Uhr

### Damensauna

Di.	16:30 – 21:45 Uhr
Do.	16:39 – 19:30 Uhr