

Langhanteltraining / LHT

Kursinhalt: Im LHT trainierst Du gezielt Deine Kraft mit optimalen Gewichten, mit verschiedenen Trainingsmethoden und Übungsvariationen. LHT eignet sich für Frauen und Männer, die ihre Kraft und Koordination verbessern möchten, oder als effizientes Figurtraining.

Kurszeiten: Montag 18.00 – 18.55 Uhr **Leitung:** Tina Zurbrügg

Kurszeiten: Mittwoch 09.00 – 09.55 Uhr **Leitung:** Tina Zurbrügg

Toning

Kursinhalt: Toning ist ein intensives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Die Lektion beginnt mit einem einfachen Aufwärmen. Anschliessend folgt der Kräftigungsteil. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Tubes oder Theraband helfen dabei die Intensität zu variieren.

Das Training ist auf die Kraftausdauer gerichtet.

Kurszeiten: Montag 19.00 – 19.55 Uhr **Leitung:** Erika Allenbach

Power Yoga

Kursinhalt: Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, bei der Positionen, Bewegungsabläufe und Atmungstechniken dem Fitnesssportler angepasst werden. Power Yoga wirkt beruhigend und verbessert gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und Konzentration.

Kurszeiten: Montag 20.00 – 20.55 Uhr **Leitung:** Erika Allenbach

Rückengymnastik

Kursinhalt: In diesem Kurs lernst Du die Grundregeln einer körpergerechten Haltung. Das Training hilft Dir, Rückenschmerzen im Alltag vorzubeugen oder entgegenzuwirken und ist ein Ausgleich für Deinen strapazierten Rücken.

Kurszeiten: Dienstag 19.00 – 19.55 Uhr

Leitung: Helene Ogi

Kurszeiten: Donnerstag 09.00 – 09.55 Uhr

Leitung: Helga Krol

Fit 50+

Kursinhalt: Dieser Kurs eignet sich speziell für reifere Generationen. Er beinhaltet die Elemente Gleichgewicht, Koordination, Herz-Kreislauftraining und Kräftigung der Muskulatur. Das Training eignet sich zum Erhalt der Gesundheit und Selbstständigkeit, und verringert das Risiko einer Gelenkerkrankung oder Osteoporose.

Kurszeiten: Dienstag 09.00 - 9.55 Uhr

Leitung: Manuela Ryter

Fit über Mittag

Kursinhalt: Nutze die Mittagszeit um Dich zu bewegen, Deine angespannten Muskeln zu lockern und die geschwächten Muskelpartien zu stärken. Dafür werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Anschliessend fühlst Du Dich bereit für die Anforderungen im Alltag.

Kurszeiten: Dienstag 12.00 – 12.55 Uhr

Leitung: Helene Ogi

Hip Hop für Erwachsene

Kursinhalt: Gefällt Dir der Hip Hop Groove, möchtest Du Dein Rhythmusgefühl, Deine Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer verbessern? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Im Training werden verschiedene Choreos mit viel Power getanzt.

Kurszeiten: Dienstag 19.15 – 20.10 Uhr

Leitung: Claudia Grossen

Hip Hop für Kids / 7 – 12 Jahre

Kursinhalt: Tanzen wie ein Star! Die Grundidee dieses Kurses ist es, die Basisschritte des Hip Hops kennen zu lernen und dabei die Musik zu fühlen und zu lernen, bewusst auf die Musik zu hören. Sich trauen, sich einfach gehen lassen ... das Wichtigste dabei ist der Spass.

Kurszeiten: Mittwoch 17.00 – 17.55 Uhr

Leitung: Alexandra Roth

Yogilates

Kursinhalt: Die Elemente des Power Yoga und Pilates vereint in einer Lektion. Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates sind sanfte, fließende Übungen, bei denen eine konzentrierte Atmung und die Kräftigung der tief liegenden Kernmuskulatur im Mittelpunkt stehen. Yogilates macht den Körper von Innen heraus straffer, aufrechter und geschmeidiger.

Kurszeiten: Dienstag 10.00 – 10.55 Uhr **Leitung:** Monika Meyer

Kurszeiten: Mittwoch 20.00 – 20.55 Uhr **Leitung:** Monika Meyer

Kurszeiten: Freitag 09.00 – 09.55 Uhr **Leitung:** Monika Meyer
(am Freitag nur 7 Lektionen, Ausfall am Karfreitag!)

Zumba

Kursinhalt: Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Training. Schnelle und langsame Rhythmen werden kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen.

Kurszeiten: Dienstag 20.00 – 20.55 Uhr **Leitung:** Helene Ogi

Zumba & Rumpftraining

Kursinhalt: Zumba ist wie vorgehend beschrieben ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Training.

Im Rumpftraining trainierst Du eine halbe Stunde Deine Körpermitte. Ein starker Rumpf ist Voraussetzung für jede Sportart, verhilft zu einer guten Haltung, beugt Rückenschmerzen vor und sieht nicht zuletzt gut aus!

Kurszeiten: Dienstag 09.00 – 10.30 Uhr **Leitung:** Mirjam Urech

Diese Lektion kann auch wie folgt gebucht werden:

Nur Zumba: 09.00 – 09.55 Uhr, Nur Rumpf: 10.00 – 10.30 Uhr

Cycling

Kursinhalt: Indoor Cycling ist ein hocheffizientes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Somit erreicht „Velofahren“ ganz neue Dimensionen! Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz- Kreislaufleistung und der Kraftausdauer.

Kurszeiten: Mittwoch 10.00 – 10.55 Uhr **Leitung:** Helene Ogi

Sensitive Cycling

Kursinhalt: Gesundheitsorientiertes Trainingskonzept, das mit vielen positiven Auswirkungen verbunden ist.

Durch die nach oben gerichtete Lenkerposition kann die/der Trainierende in einer aufrechten und entspannten Sitzposition fahren.

Diese Veränderung auf dem „Velo“ macht es auch Senioren, Rückenpatienten, übergewichtigen und untrainierten Gästen möglich auf dem Indoor Bike zu trainieren.

Kurszeiten: Mittwoch 08.00 – 08.55 Uhr **Leitung:** Andreas Dähler

Kick Power

Kursinhalt: Kick Power ist ein dynamisches und geschmeidiges Ganzkörpertraining mit Elementen verschiedener Kampfsportarten. Es wird in einfachen Kombinationen zu fetziger Musik ausgeführt.

Regelmässiges Kickpower-Training steigert Kraft, Schnellkraft und Ausdauer und fördert zudem den Abbau von mentalem Stress.

Kurszeiten: Mittwoch 19.00 – 19.55 Uhr **Leitung:** Mirjam Urech

Pilates

Kursinhalt: Pilates ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, die Kraft, Beweglichkeit und die strukturelle Balance des Körpers fördert. Das regelmässige Trainieren verbessert Kraft, Flexibilität und Balance des Körpers. Die Rumpfmuskulatur (vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur) wird gezielt gekräftigt. Präzision der Ausführung in Kombination mit bewusster Atmung fördern Konzentration und Gleichgewicht von Körper und mentaler Ebene.

Kurszeiten: Donnerstag 18.00 – 18.55 Uhr **Leitung:** Monika Meyer

Rumpf plus Cycling

Kursinhalt: In diesem Kurs trainierst Du jeweils eine halbe Stunde Deine Körpermitte. Ein starker Rumpf ist Voraussetzung für jede Sportart, verhilft zu einer guten Haltung, beugt Rückenschmerzen vor und sieht nicht zuletzt gut aus...!

Auf dem Indoor Bike geht's dann anschliessend an die Ausdauer.

Kurszeiten: Mittwoch 18.30 – 20.15 Uhr **Leitung:** Hannes Steffen

Kurszeiten: Donnerstag 19.30 – 21.15 Uhr **Leitung:** Andreas Dähler

Diese Lektion kann auch wie folgt gebucht werden:

Nur Rumpf: Erste halbe Stunde

Nur Cycling: Anschliessend eine Stunde

**Folgende Kurse werden von unseren Partnern in unseren
Gymnastikräumen angeboten:**

Donnerstag: 10.00 – 11.15 Uhr „Bauchtanz“ Kurs der VHS Frutigen

Donnerstag: 19.00 – 20.15 Uhr „Tai Chi“ mit Irène Mürner

Informationen über diese Kurse erhalten Sie direkt bei den Kursleitern oder am Empfang im Sportzentrum Frutigen.

Kursinformationen, Preise und Kurstermine

Kursdauer: Die Kurse beginnen in der Woche **ab 05. März und dauern bis am 12. Mai 2012. In den Frühlingsferien (Woche 15, 16) finden keine Kurse statt.**

Ausnahme: Rumpf & Cycling laufen weiter, enden dafür in der letzten Aprilwoche.

Kosten:	Erwachsenenkurs à 8 Lektionen	Fr. 136.-
	Doppelktion Rumpf/Cycling oder Zumba/Rumpf	Fr. 176.-
	Lektion „nur Rumpf“	Fr. 64.-
	Kurs Yogilates am Freitag (nur 7 Mal)	Fr. 119.-
	Hip Hop f. Kids à 8 Lektionen	Fr. 80.-

Rabatte: Buchst Du mehrer Kurse für Dich, gewähren wir ab dem 2. gebuchten Kurs jeweils 10% Rabatt pro Kurs.
Bsp.: Buchst Du 2 Kurse, verrechnen wir Dir Fr. 136.- für den ersten Kurs plus Fr. 122.40 (-10%) für den zweiten Kurs.
Für gebuchte Anschlusskurse gewähren wir einen zusätzlichen Rabatt von 10%.
Du hast ein aktives Fitabo im FFL? So erhältst Du auf alle Kurse 50% Rabatt. (Hier gelten keine Verlängerungs- oder Anschlussrabatte)

Teilnehmer: Die Kurse werden ab 6 Teilnehmern durchgeführt.

Krankheit: Bei Krankheit oder Unfall erhältst Du gegen Vorweisung eines Arztzeugnisses ab der zweiten Woche eine Gutschrift.

Anmeldung: **Bis am 27. Februar 2012** im Sportzentrum Frutigen
Tel. 033 672 50 50
info@sportzentrum-frutigen.ch



Sportzentrum Frutigen AG

Sportweg 1

3714 Frutigen

Tel. 033 672 50 50

www.sportzentrum-frutigen.ch

info@sportzentrum-frutigen.ch