

Gymnastikprogramm ab 05.11.2018

Stundenanforderungsprofil leicht mittel schwer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
Sportzentrum Häberstraße	09:30-10:30 Fechtsaal Move & Dance 50+ Tanzchoreo Clara M.	07:30-08:30 Athletik-Training <i>nur mit Voranmeldung</i> www.unserteam.de Clemens M.	09:30-10:30 Gymnastiksaal Move & Dance Kräftigung Ingrid B.	07:30-08:30 Athletik-Training <i>nur mit Voranmeldung</i> www.unserteam.de Clemens M.	09:30-10:30 Fechtsaal Move & Dance 50+ Tanzchoreo Clara M.		10:30-11:15 Gymnastiksaal Move & Dance Karin			
	10:30-11:30 Fechtsaal Gymnastik 50+ Stabi & Flexibilität Clara M.				10:30-11:30 Fechtsaal Gymnastik 50+ Stabi & Flexibilität Clara M.		11:15-12:00 Gymnastiksaal Bodystyling Karin			
	17:00-17:45 Gymnastiksaal Gymnastik Melanie / Lisa	18:00-19:00 Gesundheitsraum Move & Dance 50+ Tanzchoreo Erika H.	16:15-17:15 Gymnastiksaal Gymnastik 50+ Sabine F.			16:15-17:00 Fechtsaal Bodystyling 50+ Katarina St.				
	17:45-18:30 Gymnastiksaal Bodystyling Melanie / Lisa	18:00-19:00 Halle 2 bodyArt® Susie S.	17:15-18:00 Gymnastiksaal Bodystyling Cardio Katharina K.	19:00-20:00 Halle 2 Move & Dance Aerobic & Kräftigung Wolfgang S.	16:00-17:00 Gesundheitsraum Gymnastik 50+ Stabi & Balance Korbi	17:15-18:15 Gymnastiksaal Bodystyling Stanka B.	15:00-16:00 Gymnastiksaal Move & Dance Kick Box Sabine F.			
	18:30-19:15 Gymnastiksaal Move & Dance Step Ingrid J.	19:00-20:00 Halle 2 deepWork® Susie S.	18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Functional Flow Sabine F.	18:00-19:00 Halle 2 Zirkeltraining Korbi	18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Thai Fit Frank S.	19:00-20:00 Tumbler Schule Gymnastik Kondition Stefan D.	17:45-18:45 Gymnastiksaal Bodystyling Susie S.	18:15-19:15 Gymnastiksaal Intervall Step Ingrid J.	18:15-19:15 Gesundheitsraum Move & Dance Slide & TBC Birgit B.	16:00-17:30 Gymnastiksaal Body & Mind YoPi & Meditation Sabine F.
	19:15-20:15 Gymnastiksaal Intervall Step Ingrid J.		19:15-20:00 Gesundheitsraum Faszien-Training Swing & Stabi Sabine F.	19:00-20:00 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.	20:00-21:00 Tumbler Schule Gymnastik Kräftigung / Kondition Stefan D.	18:45-19:30 Gymnastiksaal Bodystyling Power Susie S.	19:15-20:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Ingrid J.			
	20:15-21:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.			20:00-21:00 Gymnastiksaal Faszien-Training Roll & Stretch Petros	20:00-21:30 Gesundheitsraum Move & Dance Contemporary Alex B.	19:30-20:15 Gymnastiksaal Body & Mind Susie S.				
		18:45-19:45 Sporthalle Gymnastik Wirbelsäule präventiv Nilay	19:00-20:30 Sporthalle Gymnastik Box-Kondition Gerhard H.	17:00-18:00 Gymnastikraum Gymnastik Kräftigung Larissa A.	19:45-20:45 Gymnastikraum Gymnastik Monika B.	19:15-20:45 Sporthalle Bodystyling intensiv Gerhard H.	18:00-19:30 Gymnastikraum Yoga Sabine K.	18:30-20:00 Sporthalle Move & Dance Capoeira Gerhard H.		
	19:45-20:45 Sporthalle Bodystyling Nilay	20:30-21:15 Gymnastikraum Body & Mind Gerhard H.	18:00-19:00 Gymnastikraum Qi Gong Sibylle K.							

Gymnastikprogramm Stundenbeschreibung

Cardiotraining	Bodystyling	Kräftigung für die gesamte Körpermuskulatur. Kräftigungs-, Koordinations- wie auch Ausdauerübungen werden zu Musik miteinander vereint. Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gummibälle, Steps etc. können ebenfalls zum Einsatz kommen. Spezifische Stundenschwerpunkte sind dem aktuellen Programm zu entnehmen.
	Gymnastik	Bewegung und Kräftigung für den gesamten Körper. Übungen, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Dabei wird der gesamte Trainingsraum zu Musik genutzt. Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gummibälle, Steps, Bänder, etc. können ebenfalls zum Einsatz kommen. Spezifische Stundenschwerpunkte sind dem aktuellen Programm zu entnehmen.
	Intervall	Belastungs- wie auch Regenerationsphasen wechseln sich in diesem leistungsfordernden Training ab. Hilfsmittel wie Kurzhanteln oder Steps können ebenfalls zum Einsatz kommen.
	Move and Dance	Grundlage sind einfache Schrittkombinationen, die teilweise aufeinander aufbauen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung zum Rhythmus der Musik. Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gummibälle, Steps, Slides etc. können ebenfalls zum Einsatz kommen. Spezifische Schwerpunkte sind dem aktuellen Programm zu entnehmen.
Kraft-Ausdauer	Athletik-Training	Für erfahrene Athleten. Vorerfahrungen mit technischen Übungen aus dem Krafttraining und Ganzkörpertraining nötig. Kurze, hochintensive Zirkel wechseln mit technischen Übungen und Rumpfstabilisation ab. Hilfsmittel aus dem Kraftsport kommen zum Einsatz. / <u>Dienstag</u> - und <u>Donnerstag</u> kurse nur nach Voranmeldung unter www.unserteam.de - "MTV München von 1879 e.V. - Athletiktraining". TN-Anzahl ist auf 10 Personen beschränkt.
	bodyArt®	Fließend ineinander übergehendes, bewusst langsam ausgeführtes Ganzkörpertraining. Dies wird verbunden mit klassischen Atmungstechniken zur Stärkung des Körpers, des Geistes, der Koordination und Balance. Hilfsmittel wie Kurzhanteln können ebenfalls zum Einsatz kommen.
	deepWork®	Funktionelles Training, das asiatische Sportelemente mit Ausdauer verbindet. Wechsel schneller Übungseinheiten mit langsamen Intervallen. Kreislauf und Muskulatur müssen sich andauernd neu anpassen. Eigengewichtstraining.
	IRON System®	Gewichtstraining mit der Langhantel zu Musik. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt trainiert und aufgebaut.
Entspannung	Faszien	Aktive Dehnung des Körpers zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Erhöhung der Gelenksreichweite. Einsatz von Rollen und Bällen.
	Qi Gong	Chinesische Bewegungskunst, die Übungen zu Konzentration und Meditation mit Kampfsportelementen verbindet.
	Body & Mind	Dehnen und Mobilisation mit verschiedenen Methoden. Die Beweglichkeit wird verbessert und die muskuläre Dysbalance ausgeglichen.