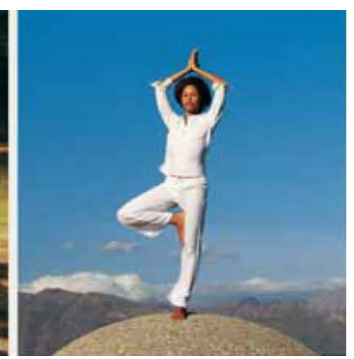


2010

K U R S P L A N



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	08:00 Rehasport Hüft- & Kniegymnastik	08:30 mit Yana Nordic Walking Outdoor Treffp.: Lechlumer Holz		
09:30 mit Rosi Cardio & Body Mix	09:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	09:00 mit Rosi Body Workout / BBP A/F	08:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	10:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	09:00 mit Christoph Rennrad / MTB* A/F Outdoor nur n.Voranmeldung!
11:00 Rehasport Hüft- & Kniegymnastik	17:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	10:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	09:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	11:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	
17:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	18:00 mit Rosi Step Aerobic A/F	12:00 Rehasport Fit im Alter nur n.Voranmeldung!	16:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik		15:00 Lauftreff* A/F Treffp. Oderwald (in Kooperation m. MTV)
18:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik		18:00 mit Doris Rücken – Qi Gong A/F	17:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	18:20 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	
19:00 mit Rosi Body Workout / BBP A/F		18:00 Rehasport Nordic Walking Outdoor Winter Treffp.: am Zentrum	18:00 mit Christoph Lauftreff* A/F Outdoor nur n.Voranmeldung!	* Achtung! Für diese Kurse bitte bis spätestens eine Stunde vor Beginn anmelden!	
20:00 Bri/Simone Spinning* A/F	19:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	19:00 Rehasport Rückenschule / WS-Gymnastik	18:00 mit Sima Pilates	A : auch für Anfänger geeignet – F: Fortgeschrittene Die Kurse starten nur mit mindestens 3 Teilnehmern. Änderungen und aktuelle Informationen erhalten Sie am Check In!	
			19:00 mit Sima Spinning* AF	Bei weiteren Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte an einen unserer Mitarbeiter.	
			20:00 mit Sima Spinning* AF		

Kursinhalte

Cardio & Body Mix: ein Bodyworkout mit Musik für jedes Alter und jeden Fitnessgrad. Aerobic und Kräftigung für einen schwungvollen Wochenstart.

Body-Workout/BBP: Power Work Out für die Straffung des ganzen Körpers. Nach der Erwärmung werden im Kraftteil Kurzhanteln und Tubes eingesetzt. Der Kurs konzentriert sich speziell auf die klassischen Problemzonen Bauch- Beine- Po. Ideal auch für Einsteiger und alle, die diese Zonen straffen wollen. Ohne Choreographie (auch für Männer)

Bauch-Workout: dieser Kurs bezieht sich "nur" auf die Problemzone Bauch mit all seinen Anteilen. Eine halbe Stunde "nur" Übungen zur Straffung und Kräftigung des Bauches will gut überlegt sein!

Step Aerobic: Mit viel Spaß und der Hilfe einer höhenverstellbaren Stufe werden hier Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.

Spinning: „Radeln“ in der Gruppe zu toller Musik, bei optimaler Körperfettverbrennung und Herz- Kreislauftraining. Es darf geschwitzt werden. Spinning - Plätze bitte am Tag des Kurses am Check In reservieren (auch telefonisch)!

Hüft- und Kniegymnastik: Hier wird Einstellung für eine anatomisch koordinierte Beinachse vermittelt, um eine optimale Belastung zu gewährleisten. Weiterhin sind Kraft und eine gute Koordination notwendig, um die Gelenke stabilisieren zu können.

Walking: Beim "sportlichen" Gehen haben Sie die Möglichkeit unter Pulskontrolle ein gezieltes Ausdauertraining zu absolvieren. Wenn Sie eine gelenkschonende Alternative zum Joggen suchen, dann sind Sie hier genau richtig. Und nicht zuletzt lernt man nette Leute kennen!

Nordic Walking: Walking mit Stöcken macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining u. bringt dementsprechend max. Trainingseffekte. Die Betätigung in der Natur vermittelt dazu noch ein gesundes Körpergefühl, dass wiederum den Stressabbau fördert.

Rückenschule/WS-Gymnastik: Gezielte Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der rückenunterstützenden Muskulatur, neben theoretischen Einblicken in ein rückengerechtes Verhalten. Ein Muss für Alle, die sich einseitig belastet fühlen und Haltungsschäden vorbeugen wollen.

MTB: Ein bis zwei Stunden Spaß mit dem Mountainbike rund um Wolfenbüttel. Anfänger sind jederzeit willkommen. Achtung die Räder könnten dreckig werden. Helm ist Pflicht!

Laufgruppe: Laufen soll Spaß machen - schneller als walken, langsamer als rennen. Eben Laufen für Jedermann. Laufen ist das effektivste Fettburnertraining. In Verbindung mit einer gesunden, fett-armen Ernährung purzeln die Kilos !!

Fit im Alter: Dem Alter ein Schnippchen schlagen und mit den richtigen Dehn- und Gymnastikübungen den Körper in Schuss halten. Es ist nie zu spät damit anzufangen.

AHLBRECHT Fitness | Training | Therapie
Reichsstr. 5, 38300 Wolfenbüttel
Tel. 0 53 31 - 25 40

www.rsz-wf.de



AHLBRECHT
Fitness | Training | Therapie

Kursinhalte

Tai Chi/Qi Gong: Traditionelle chinesische Körperübungen, in Ruhe und Konzentration. Stress abbauen, das Herzkreislaufsystem harmonisieren und den ganze Körper kräftigen und dehnen.

Yoga: Körper, Seele, Geist in Einklang bringen. Den Stress des Alltages überwinden, Kraft tanken. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Pilates: Training zusammenhängender Muskelgruppen, die die Wirbelsäule stärken und stützen. Dabei wird die Haltung verbessert und die Flexibilität erhöht.

Allgemeine Hinweise

Die Teilnahme an den Kursen setzt eine gültige Mitgliedschaft im Reha-Sport-Zentrum oder den Erwerb einer Zehnerkarte voraus.

Bitte haben Sie Verständnis, dass die Kurse nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen stattfinden. Bei Unsicherheit über die Durchführung fragen Sie bitte telefonisch bei einem unserer Mitarbeiter nach. Bei Kursen mit geringer oder extrem hoher Teilnehmerzahl ist eine persönliche oder telefonische Voranmeldung notwendig!

In ihrem eigenen Interesse sollten Sie Ihre sportliche Belastungsfähigkeit oder eventuelle Probleme vor Beginn einer Maßnahme mit dem zuständigen Arzt absprechen. Wählen Sie während des Kurses nur die Belastung, bei der Sie sich auch noch wohlfühlen. Falscher Eifer schadet nur!

Bitte bringen Sie zu den Kursen ein Handtuch mit und betreten den Gymnastik- und Trainingsraum nur mit sauberen Sportschuhen o.ä.! Getränke können Sie kostengünstig im Bistro käuflich erwerben. Sprechen Sie einfach einen unserer Mitarbeiteren daraufhin an.

Bitte erfragen Sie die Zeiten und Treffpunkte für MTB, Walking, Nordic Walking und für den Lauftreff am Bistro zur Sicherheit nach, da sie sich je nach Jahreszeit etwas verändern können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei Ihrem Sport und hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Kritik, sei sie Negativ oder positiv, wird gerne von uns aufgenommen. Nutzen Sie den hierfür vorgesehenen Mecker- bzw. Wunschkasten am Bistro! Nur so können wir unsere Angebote Ihren Wünschen anpassen.

Das Team des

AHLBRECHT Fitness | Training | Therapie
Reichsstr. 5, 38300 Wolfenbüttel
Tel. 0 53 31 - 25 40

www.rsz-wf.de



AHLBRECHT
Fitness | Training | Therapie



AHLBRECHT
Fitness | Training | Therapie

Kursplan

Reichsstraße 5 ·
38300 Wolfenbüttel

Telefon (0 53 31) 25 40
Fax (0 53 31) 12 12

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.00 - 22.00
Sa 9.00 - 18.00
So 10.00 - 15.00

Besuchen Sie uns doch auch mal im Internet:
www.rsz-wf.de