

Damen-Fitness im Sport-Treff

JKG Norden e. V.
Norden – Funkweg 14



Gesundheitssport

Bewegung
Vitalität
Entspannung

TriloChi
Pilates
BBP - intensiv
Nordic-Walking
Hot-Iron
Stretch & Relax
Geräte-Zirkeltraining
Indoor Cycling

Hinweis: Kein Training in den Schulferien

Die Vorteile bei uns im Verein:

- ✓ Einstieg für Beginner und Fortgeschrittene jederzeit möglich
- ✓ Lizenzierte Trainer
- ✓ Qualitätssiegel des deutschen Turnerbundes:
"Pluspunkt Gesundheit"
- ✓ Gesunder Präventionssport eignet sich ideal zur Gewichtsreduktion
- ✓ Kostenloses Probetraining
- ✓ Im Verein ist Sport am schönsten
- ✓ Harmonie, Spaß und Gemeinschaft
- ✓ Anspruchsvolles Ambiente

Elisabeth Frevert

Norden - Funkweg 14
Elisabeth.Frevert@t-online.de
Tel. 04931 - 15259
oder 0157 - 54649038



Sport & Spaß
zum günstigen
Vereinsbeitrag.

Hot Iron

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit einer Langhantel nach motivierender Musik.
Einfache und klare Übungsabläufe bringen den Körper in Top-Form.



Indoor-Cycling

Effektives Herz-Kreislauftraining auf dem Rad. Indoor-Cycling begeistert durch motivierende Musik und lässt die Pfunde purzeln.



Nordic Walking

Ein schonendes Ganzkörpertraining. Der ideale Sport für alle, die Natur und Bewegung miteinander kombinieren möchten.

Geräte-Zirkeltraining



Minimaler Zeitaufwand -
maximaler Erfolg in nur
35 Minuten

Schnell und effizient sichtbare und spürbare Erfolge erzielen, ohne dass der Spaß zu kurz kommt, dass ist der Vorsatz. Die richtige Kombination aus Ausdauer und Kräftigung bzw. Stoffwechselaktivierung ermöglicht durch verschiedene Zirkelprogramme das individuelle Trainingsziel.

Vorteile des Zirkeltrainings:


- Wohlfühlfigur durch leichteres Abnehmen
- Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Gewebestraffung und Problemzonen-Training
- Alle Altersklassen
- Einsteiger bzw. "alte Fitnesshasen"

„Mit viel Spaß und guter Laune zur Wohlfühl-Figur“



Kursprogramm

ab Aug. 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Geräte-zirkel 9.00 – 9.45 Uhr -Fatburner/ Stoffwechseltraining- 17.00 – 17.45 Uhr Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Geräte „NEU“ -Zirkel /-freies Training- 19.15 – 20.15 Uhr	Geräte-zirkel -Rückentraining- 17.00 – 17.45 Uhr -Figurforming- 17.45 – 18.30 Uhr Ind. Cycling 18.30 – 19.30 Uhr Hot Iron (m/ w) (Sporthalle Gartenstraße) 19.00 – 20.00 Uhr 	Nordic - Walking (Treffpunkt: Ülkebülter Weg) 09.00 – 10.00 Uhr Geräte-zirkel -Figurforming- 08.30 – 09.15 Uhr -Fatburner/ Stoffwechseltraining- 17.30 – 18.15 Uhr TriloChi / Pilates 18.30 – 19.30 Uhr	TriloChi 09.00 – 10.00 Uhr Geräte-zirkel -Männerfitness- 17.30 – 18.30 Uhr Gerätetraining - mit Betreuung - 18.45 – 19.45 Uhr BBP intensiv 19.30 – 20.30 Uhr Hot Iron (m/ w) (Sporthalle Gartenstr.) 20.00 – 21.00 Uhr	Geräte-zirkel 17.45 – 18.30 Uhr nur mit Anmeldung mind. 5 Teilnehmer

Niveaivolles Ambiente.
Einstieg jederzeit möglich.

TriloChi

Ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für Frauen von heute!

Inspiriert von fernöstlichen Disziplinen (Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, Entspannungsübungen) und westlichen Trainingsmethoden, wie Herz-Kreislauf-Training, Pilates, Beckenboden- und Rückenübungen. Verbunden wird die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre.



Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der vor allem tiefliegenden, kleineren und meist schwächeren Muskelgruppen.

"Nach 10 Stunden **spüren** Sie den Unterschied, nach 20 Stunden **sehen** Sie den Unterschied, nach 30 Stunden haben Sie einen **neuen** Körper. "

BBP – intensiv –

Ein Powerworkout für Powerfrauen. Durchhalten lohnt sich für einen tollen Body. Problemzonen an Bauch, Beine und Po haben so keine Chance.