

# AEROBIC-STUNDENPLAN

	<b>MONTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>BESCHREIBUNG DER EINHEITEN</b>
<b>VORMITTAG</b>	<b>STEP FOR FUN</b> 8.00-9.00 DAGMAR SCHMIED *MF		<p><b>STEP FOR FUN</b> - ein Ganzkörpertraining im Ausdauerbereich. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und Koordination und Konzentration bei den Choreografien gefördert. Kräftigungsübungen und Dehnen runden das Programm ab. Musik und Gruppendynamik spornen zusätzlich an.</p> <p><b>PILATES</b> - Training zu Stärkung der inneren Bauchmuskulatur und der Körpermitte</p> <p><b>POWER WORKOUT</b> - intensives, schweißtreibendes Bodyweight Workout für gesteigerte Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.</p> <p><b>LEGENDE</b>                      E- Einsteiger                      M-Mittelschwer                      F-Fortgeschritten</p> <p><b>WICHTIGER HINWEIS</b>                      Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung vor Trainingsbeginn notwendig.</p>
<b>NACHMITTAG</b>		<b>PILATES</b> 17.30-18.30 ANDREA TOBER *EMF	
	<b>POWER WORKOUT</b> 19.00-20.30 AGNES STRAUß *MF	<b>PILATES</b> 19.00-20.00 ANDREA TOBER *EMF	