

	St.Jürgen Schule	Schule Nord	Gallbergschule	Domschule	Jugendaufbau werk(JAW)
Montag	<b>ZUMBA NEU</b> 18:20 - 19:20 Uhr mit Gaby ab Jan12				
	<b>Sexy Sixpack</b> 19:30 - 20 :00 Uhr <b>Hot Iron</b> (Langhantel) 20:00 -21:00 Uhr mit Andreas				
Dienstag					
Mittwoch		<b>Kinderturnen</b> 15:00 – 16:30 Uhr mit Anja			
		<b>Einrad</b> 16:30 – 18:00 Uhr mit Anja			
		<b>Lady's Fitness</b> 19:15 – 20:15 mit Uta	<b>Pilates</b> 18:30 – 19:30 Uhr Mit Gaby		
Donnerstag					
				<b>Fitness-Cocktail</b> 19:00 – 20:00 Uhr Mit Uta	
Freitag	<b>Hot Iron</b> ( Langhantel) 17:30 - 18 :30 Uhr mit Andreas				

# 1.Schleswiger Sportverein von 1906 e.V

Fitness – Kursplan ab 2012



## Geschäftsstelle:

Schützenredder 20  
24837 Schleswig

Tel.: 0 46 21 - 244 23

Fax:04621-995043

[Schleswig06@versanet.de](mailto:Schleswig06@versanet.de)

[www.schleswig-06.de](http://www.schleswig-06.de)

## Sprechzeit

Montag von 18:30 - 20:00

Maren Sämänn

## **Mitgliedsbeiträge :**

**Kinder ab 6 Euro**

**Erwachsene 13 Euro**

**Zehnerkarte 39,00 Euro**



### **Trainerteam**

**Gaby Leithe**  
ZUMBA  
Sensual Fighting  
Pilates  
Step-Aerobik  
Hobby`s:  
Sport, Motorrad  
info@fitmitsport.de



**Uta Diedrichsen**  
Lady`s Fitness  
Bauch-Beine-Po  
Hobby`s:Keyboard  
Spielen,Sport,Handarbeit

**Anja Alester**  
Kinderturnen, Einrad  
Hobby`s:Gitarre spielen,  
schwimmen



**Andreas Hass**  
Hot Iron  
(Langhantel)  
  
Sexy Sixpack

Was ist ...?

### **Sexy Sixpack.:**

Wer wünscht sich nicht einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po? In diesem Power-Workout bündeln wir die optimalen Übungen für die Straffung dieser Muskelgruppen. Für alle, die eine ganzjährige Bikini-Figur und dabei Spaß haben wollen!

### **Kinderturnen / Einrad:**

Spiel, Spaß, Sport für Kinder im Alter von 3 – 10 Jahren. Hierbei werden spielerisch Bewegungsabläufe trainiert. Mit viel Freude an der Bewegung wecken wir den Sportsgeist in Dir!

### **Lady`s Fitness...**

ist das Trainings-Programm für Frauen jeden Alters, die sich fit halten und dabei in geselliger Runde Spaß haben möchten. Ein Angebot für alle, die in Bewegung bleiben wollen.

### **Hot Iron(Langhantel):**

Mit Musik ist alles leichter?! Hoffentlich, denn hier sind Kraft und Ausdauer gefragt. Trainiert werden alle Hauptmuskelgruppen mit einer Langhantelstange und dem Gewicht Ihrer Wahl. Wer seinen Körper kräftigen will und keine Angst vor Muskelkater hat, ist hier genau richtig!

### **Pilates...**

vereint den Geist und die Atemtechnik des Yoga, mit den auf den Körper ausgerichteten Techniken der Gymnastik und anderer Sportarten, wie Rückengymnastik und Thai Chi

### **Sensual Fighting (kurz: Sen Fi):**

Ein Training für Körper und Geist: dieses neue Workout vereint Elemente der Haka-Tanz-Rituale der Maori mit fernöstlichen Kampfkünsten z.B. aus Boxen und Tai Chi. Eine besondere Herausforderung ist der Wechsel von Dynamik zu Entspannung und Meditation. Lassen Sie Ihre Energie fließen!

### **Zumba**

...ist die Art der Bewegung die man jeden Tag ausüben möchte!  
Die Musik...die Schritte... die Bewegungen...das Training... das Gefühl!  
Zumba ist für JEDEN! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann SOFORT mit Zumba beginnen.  
Zumba ist ein Training um den ganzen Körper zu festigen.