

## Yoga & Pilates 1 sowie Vorträge

Das Basis Programm dient als Einführung in das Yoga & Pilates Training für die ersten Monate, beziehungsweise so lange, wie Sie das Gefühl haben, dass sie Bedarf haben. Das Programm wird in zwei Bereiche aufgeteilt. Die fließenden und statischen Übungen sind bei weitem nicht einfach. Das Beherrschen des Basis Programms ist schon eine Herausforderung. Das Ziel dieser Übungen besteht darin, Sie für die Muskeln im Bauch, im unteren Rücken, Gesäß und Hüften bewusst zu sensibilisieren und Sie für weitere Übungen, die danach folgen, zu stärken. Während Sie Ihren Körper an die neuen Bewegungen gewöhnen, werden Sie neue Muskeln entdecken. Zum Abschluss regenerieren Körper und Geist bei einer Entspannungsphase zu ruhiger Musik.

## Yoga & Pilates 2

Yoga & Pilates Progressiv baut auf das Basis Flow Programm auf. Eine große Auswahl an Übungen erweitert das Programm und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper mit neuen Reizen zu fluten. Die Übungen werden sinnvoll miteinander verbunden.

## Yoga & Pilates 3

Baut auf das Progressiv Programm auf. Die Übungsauswahl richtet sich gezielter auf die Fortgeschrittenen Übungen. Fließende Übungen aktivieren das Herz-Kreislaufsystem zusätzlich zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Dieses Programm richtet sich an geübte Trainierende. Zum Abschluss regenerieren Körper und Geist bei einer entspannten Meditation.

## Kinder Fitness Camp mit der Kinder Fitness Academy-

Zusätzlich zum Angebot der Kinder Fitness Academy vertiefen wir beim Camp die Inhalte von Smart Talk. Dies ist eine Art verbale Selbstverteidigung für Kinder, um sich auf intelligente Weise gegen freche Sprüche zur Wehr zu setzen. Kinder sind häufig in der Freizeit sowie in der Schule Provokationen und Hänseleien ausgesetzt. Mit Rollenspielen werden Strategien eingeübt, um schlagfertig auf Hänseleien reagieren zu lernen und diese langfristig zu vermeiden. Kinder sollen kontern, wie sie es für richtig halten. Wir haben ein paar Beispiele zusammengestellt, von Angriffen, die am häufigsten stattfinden. Dazu können einfache Verteidigungsstrategien gewählt werden. Da diese jegliche Beleidigung umgehen, ist es möglich, ein vernünftiges Gespräch anzusteuern oder sich einfach nur gezielt zu verteidigen. Ein weiterer Baustein des Seminars ist die richtige Ernährung. Bei der Nahrungsaufnahme sind fast alle Sinne beteiligt, wie Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken. Nahrungsaufnahme hat etwas mit Genuss zu tun, die Auswahl einer vollwertigen Ernährung darf den Genusswert nicht vernachlässigen. Dazu gehört auch am Samstag das Erlebnis des gemeinsamen Essens. Kinder werden zu einer kritischen Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens befähigt. Es wird deutlich, dass gesunde Ernährung Spaß machen kann und dabei körperlich und geistig fit hält. Immer wieder werden die Vorträge und Rollenspiele auch mit Sporteinlagen gemischt. Hierfür benötigen sie Sportschuhe und bequeme Kleidung.

**Anmeldung erforderlich. Kosten 45 €**

**Termine: Samstags von 11:00 bis 17:00**

<b>Ostern:</b>	<b>30.04.2011</b>	<b>Pfingstcamp:</b>	<b>14.05.2011</b>
<b>Sommer:</b>	<b>30.07.2011</b>	<b>Ibiza</b>	<b>20.08.2011 &amp; 27.08.2011</b>
<b>Herbst:</b>	<b>05.11.2011</b>	<b>Neujahr:</b>	<b>07.01.2011</b>

**Fitness  
als Weg zu  
mehr  
Lebensqualität**

**Vortragstermine:** Nach Absprache bei einer Gruppe ab 5 Personen. Dauer 1,5 Stunden. Kosten 9,00 € Pro Person. **Personal Training** 50,00 € die UE.

**Regelmäßige Yoga Kurse:** Dienstag und Donnerstag von 09:15 bis 10:00 Uhr. Dienstag und Donnerstag 19:45 bis 20:30. **Vierteljährlich 35,00 € für 1 UE in der Woche. Anmeldung erforderlich.**



Brombacher Straße 9 \*  
69434 Brombach

**Tel. 06272/ 513 0416**



„Mein Name ist Patricia Nitsche. Ich bin Sportlehrerin und arbeite seit über 10 Jahren als Personal Trainerin und Dozentin. Seit 2001 habe ich über 3900 Trainer aus - bzw. weitergebildet. Als Allrounder verfüge ich über eine breitgefächerte Fachkompetenz, sowohl im one to one Fitness als auch im Group & Kinder Fitness. In meiner Freizeit schreibe ich Fachbücher zu den oben genannten Themen. Ich organisiere Laufveranstaltungen in Deutschland und auch in diesem Jahr am 25. August wird im Club Cala Pada auf Ibiza der beliebte Halbmarathon stattfinden!“

### Kinder und Teenie Fitness Academy

ist abwechslungsreich und vielseitig. Dehnung, Entspannung, Ernährung, Seilspringen und Boxing Elemente. Neu dazu gekommen sind die Ball Koordinations- Spiele, die das Fußballherz höher schlagen lassen und die Akro, Jump & Foot Moves, die als Vorstufe zum Breakdance dienen. Yoga Elemente runden das Programm zu einem Ganzkörpertrainingskonzept ab.

**Dienstags von 15:00 bis 16:30 für Kinder von 6 bis 12 Jahren.**

**Kosten: 1 Mal die Woche. Vierteljährlich 65,00 €. Anmeldung erforderlich.**

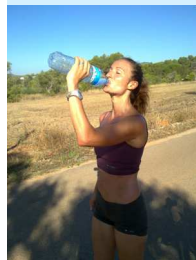


**Basis Laufseminar- Möchten Sie Ihre 30 Minuten Jogginggrenze erobern?** Das ist ganz einfach: Anbei ein Vortrag für Menschen mit unterschiedlichen Leistungsstufen, die bisher ohne Trainingsplan trainiert haben und Menschen, die noch nie in Ihrem Leben länger als 5 Minuten am Stück gelaufen sind. Für diejenigen, die Jogging bisher nur als Wort kennen, ist der Einstieg ins Laufen sicherlich eine schwere Hürde. Ich kann Ihnen versichern: Egal wie alt, wie gut oder wie schwer Sie sind – es ist nie zu spät! **Kommen Sie zum Vortrag und setzen Sie dies an drei Tagen morgens um 08:00 in die Praxis um. Vortragstermin nach Absprache bei einer Gruppe ab 5 Personen. Kosten: Vierteljährlich 70,00 €.**

**Dance Moves**  
Hier ist er, der Workshop für jeden Aerobic Kursteilnehmer der schon immer von Dance Moves fasziniert war. Ausgehend vom klassischen Aerobic werden sie hier durch Variationen u.a. von Rhythmus, Stil und Akzentuierung zu umsetzbaren Cardio Choreographien geführt. Durch die Integration von Hip Hop, Latin und Dance erleben sie ein völlig neues Aerobic Gefühl. **Jeden ersten Samstag im Monat 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr. Kosten: Jährlich 70,00 €. Anmeldung erforderlich.**

### Dance Moves

**Dance Moves**  
Hier ist er, der Workshop für jeden Aerobic Kursteilnehmer der schon immer von Dance Moves fasziniert war. Ausgehend vom klassischen Aerobic werden sie hier durch Variationen u.a. von Rhythmus, Stil und Akzentuierung zu umsetzbaren Cardio Choreographien geführt. Durch die Integration von Hip Hop, Latin und Dance erleben sie ein völlig neues Aerobic Gefühl. **Jeden ersten Samstag im Monat 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr. Kosten: Jährlich 70,00 €. Anmeldung erforderlich.**



**Cardio Cocktail** ist ein modernes und abwechslungsreiches Gruppen Fitness Programm, abgeleitet vom klassischen Box Training, verbunden mit Beinelementen aus dem Taekwondo. Es werden einfache Grundtechniken erlernt. Die Koordination, Ausdauer und bewusste Atmung wird geschult. Ideal zum auspowern mit ausgewählter Musik! Für eine gute Kondition vermitteln wir ergänzend die Grundlagen zum ausdauernden Seilspringen. Die Techniken folgen den Gesundheitsaspekten für ein gelenkschonendes und ausgewogenes Fitnesstraining. Sie werden körperlich gewandter, lockerer und steigern die Reaktionsfähigkeit. Hinzu werden geradlinige Aerobic Grundschritte mit Rap, Hip Hop oder House Music getanzt. Sie verlieren die Ängste und werden sich einfach locker passend zur Musik bewegen. Sie tanzen sich die Seele aus dem Leib und trainieren dabei gleichzeitig den Körper. Das gesamte Programm wird Ihnen durch die enorme Vielseitigkeit viel Spaß bereiten.

**Dienstag und Donnerstag von 08:30 bis 09:15 Uhr. Dienstag, und Donnerstag 19:00 bis 19:45. Kosten: Vierteljährlich 35,00 € für 1 UE in der Woche. Anmeldung erforderlich.**



### Gelb

Jugendliche und Erwachsene.

### Blau

Erwachsene.

### Rot

Kinder

### Kursplan

Time	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sprachschule
08:00-08:30		Laufschule *		Laufschule *		Laufschule *	Die. & Do.
08:30-09:15		Cardio Cocktail		Cardio Cocktail			
09:15-10:00		Yoga & Pilates		Yoga & Pilates			Englisch & Spanisch
15:00-16:30		Kinder Fitness Academy*					Für Kinder
19:00-20:30		Cardio C. & Yoga & P.		Cardio C. & Yoga & P.			& Erwachsene