

## Pilates-Kurse Angebot?

**Pilates** „Nach 10 Stunden fühlen sie sich besser, nach 20 Stunden sehen sie besser aus, Nach 30 Stunden haben sie einen neuen Körper!“ Joseph Pilates entwickelte vor etwa 100 Jahren sein bahnbrechendes Training, das heute, mittlerweile medizinisch belegt, sein Hoch erlebt. Eine Kräftigungs- Dehn – und Entspannungsstunde, die ausgehend von der Körpermitte ihre Kraft nimmt und jede Übung hoch präzise und effektiv ausführt. Ideal für jederman, insbesondere für Leute Mit Rückenproblemen und Verspannungen und Leuten die ihren Körper straffen möchten.

**Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung!  
Anmeldung und Informationen unter :**

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt  
Fitnesscenter und Kurse  
Geschäftsstelle  
Tel. : 06150 - 9610-0  
Fax : 06150 - 961417  
E-mail : [fitness@sg-weiterstadt.de](mailto:fitness@sg-weiterstadt.de)  
[www.sg-weiterstadt.de](http://www.sg-weiterstadt.de)



Fitness, Aerobic und Pilates

**Fitness, Aerobic und Pilates**



**Bei der Sportgemeinde  
1886 e.V. Weiterstadt**

[www.sg-weiterstadt.de](http://www.sg-weiterstadt.de)

## Öffnungszeiten Fitnesscenter

Montag	09.00 – 22.00 Uhr
Dienstag	14.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch	09.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag	09.00 – 13.00 Uhr / 15.00 – 22.00
Freitag	09.00 – 22.00 Uhr
Samstag	13.00 – 18.00 Uhr
Sonn-/ Feiertag	09.30 – 16.00 Uhr (keine Betreuung)

Wir unterscheiden zwischen Öffnungs- und Kernzeiten!!



## Aerobic- und Wellnessprogramm

Montag*	09.45 – 10.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	A-F
Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Combi-Nation-Step	M-F
Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Total Body Workout	A-F
Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Box ´n´fun	A-F
Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	Step light	A
Donnerstag	19.30 – 20.30 Uhr	Salsarobic	A-M
Donnerstag	20.30 – 21.00 Uhr	Body Gam	A-M
Freitag*	09.00 – 10.00 Uhr	Body Gym	A-M
Freitag	10.30 – 11.00 Uhr	Stretching	A-M
Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Stepaerobic ´n´BBP	M

A = Anfänger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene

\*= Außer Ferien

### Aerobic

Ursprünglich entwickelte die Nasa in den 60ern für ihre Astronauten dieses Fitness u. Ausdauertraining. Mittlerweile etabliert u. medizinisch Fundiert, bleibt es ein Dauerbrenner u. Garant für Spaß u. effektives aerobes Training. Einflüsse aus verschiedenen Musik und Sportrichtungen lassen diese Sportart nicht „altern“.

### Step-Aerobic

Aerobic kombiniert mit einer Stufe, kräftigen noch mehr die Bein, Po und Bauchmuskulatur. Die Stunde bekommt durch den Step einen ganz anderen, interessanten Charakter.

### Salsa

Aerobic aufgebaut mit Salsa Schritten und heißen Latino-Rhythmen.

### Box ´n´ Fun

Eine Powerstunde die sich aus dem Kampfsport ihre Anregungen holt. Box und Kick Kombinationen werden hierbei zu einer Schweißtreibenden Angelegenheit.

### BBP

Bauch Beine Po Stunden, sind ideale Stunden um die Muskulatur zu kräftigen und den Körper zu straffen.

### Stretching

Die halbe Stunde zum Entspannen, Die Muskulatur wird gedehnt um Verkürzungen und Verspannung zu vermeiden. Joseph Pilates entwickelte vor etwa 100 Jahren sein bahnbrechendes Training, das heute, mittlerweile medizinisch belegt, sein Hoch erlebt. Eine Kräftigungs- Dehn – und Entspannungsstunde, die ausgehend von der Körpermitte ihre Kraft nimmt und jede Übung hoch präzise und effektiv ausführt. Ideal für jederman, insbesondere für Leute Mit Rückenproblemen und Verspannungen und Leuten die ihren Körper straffen möchten.