

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9.00 - 10.00 Uhr Rücken Fit	08.30 - 09.45 Uhr Hatha Yoga	9.00 - 9.45 Uhr Indoor Cycling <small>(Mit Voranmeldung)</small>	9.00 - 10.00 Uhr superMamaFitness® <small>(0-12 Monate)</small>	9.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness® <small>(Mit Voranmeldung)</small>	9.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness® <small>(Mit Voranmeldung)</small>	9.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness® + Blackroll® Moves Faszientraining <small>(Mit Voranmeldung)</small>
10.15 - 11.15 Uhr AOK Fit-Mix	10.00 - 11.00 Uhr KK15	9.45 - 10.45 Uhr Body Mix	10.30 - 11.30 Uhr superMamaFitness® <small>(ab 1-3 Jahren)</small>	10.05 - 11.00 Uhr BBPOwer <small>Kinderbetreuung</small>	10.10 - 11.10 Uhr Bootcamp	10.00 - 11.00 Uhr Movimento Special
11.15 - 12.00 Uhr Blackroll® Moves Functional Training	11.00 - 12.00 Uhr Fit Mix Starter	11.15 - 11.45 Uhr Blackroll® Moves Functional+Faszientraining		11.15 - 12.00 Uhr Functional Fitness Zirkeltraining <small>Kinderbetreuung</small>	11.30 - 11.45 Uhr BauchPur	
Ab 13.00 Uhr Senioren-Kaffeetreff		12.00 - 13.00 Uhr Fit am Mittag BBPOwer	12.00 - 13.00 Uhr Fit am Mittag Blackroll® Moves Functional+Faszientraining	12.00 - 13.00 Uhr Fit am Mittag Indoor Cycling <small>(Mit Voranmeldung)</small>	11.45 - 12.15 Uhr Rücken Fit	
14.00 - 14.45 Uhr Blackroll® Moves Functional Training	14.30 - 15.15 Uhr Mini Bambini Dance <small>(2-4 Jahre)</small>	Ab 14.00 Uhr Senioren-Tanztreff	14.00 - 14.45 Uhr Jumping Fitness® Bambini <small>(3-5 Jahre)</small>	13.30 - 14.15 Uhr Body Mix	14.00 - 15.00 Uhr Modern Jazz (Erwachsene)	
15.00 - 15.45 Uhr Ballet Früherziehung <small>(4-6 Jahre)</small>	15.30 - 16.30 Uhr AOK RückenFit	15.00 - 15.45 Uhr Oma, Opa tanz mit mir Mami, Papi tanz mit mir <small>(1-4 Jahre)</small>	15.00 - 15.45 Uhr Jumping Fitness® Kids <small>(6-8 Jahre)</small>	14.25 - 15.20 Uhr Modern Jazz & HIP-HOP <small>(9-11 Jahre)</small>	15.00 - 16.00 Uhr Step+BBR <small>Kinderbetreuung</small>	
16.00 - 16.45 Uhr Bambini Dance <small>(3-5 Jahre)</small>	16.30 - 17.15 Uhr Tanzen für Menschen mit Handicap	16.00 - 17.00 Uhr Jumping Fitness® Teens <small>(9-13 Jahre)</small>	16.00 - 16.45 Uhr Bambini Dance <small>(3-5 Jahre)</small>	15.25 - 16.20 Uhr Modern Jazz & HIP-HOP <small>(12-16 Jahre)</small>	16.05 - 17.05 Uhr KK15 <small>Kinderbetreuung</small>	
17.00 - 17.45 Uhr Mini Clip Dance <small>(6-8 Jahre)</small>	17.15 - 18.00 Uhr Mini Clip Dance <small>(6-8 Jahre)</small>	17.05 - 18.05 Uhr Modern Jazz & HIP-HOP <small>(10-14 Jahre)</small>	17.00 - 18.00 Uhr AOK Fit-Mix	16.30 - 17.25 Uhr Jumping Fitness® Teens <small>(9-13 Jahre)</small>	17.10 - 18.10 Uhr Indoor Cycling <small>(Mit Voranmeldung)</small>	
18.10 - 19.05 Uhr BBPOwer	18:05 - 19.05 Uhr Zumba® <small>Kinderbetreuung</small>	18.10 - 19.10 Uhr Movimento Fitness Style	18.10 - 19.05 Uhr Step+BBR	17.30 - 18.15 Uhr Blackroll® Moves Functional+Faszientraining		
19.20 - 20.15 Uhr Jumping Fitness® <small>(Mit Voranmeldung)</small>	19.15 - 20.15 Uhr Body Mix <small>Kinderbetreuung</small>	19.15 - 20.25 Uhr Hatha Yoga	19.20 - 20.15 Uhr Indoor Cycling <small>(Mit Voranmeldung)</small>	18.20 - 19.15 Uhr Jumping Fitness® Power <small>(Mit Voranmeldung)</small>		
20.30 - 21.30 Uhr Indoor Cycling <small>(Mit Voranmeldung)</small>	20.20 - 21.20 Uhr Jumping Fitness® <small>(Mit Voranmeldung)</small>	20.45 - 21.45 Uhr Indoor Cycling <small>(Mit Voranmeldung)</small>	20.30 - 22.00 Uhr Show-Dance (Erwachsene)	19.25 - 20.25 Uhr Paartanz Grundkurs I		
21.30 - 22.00 Uhr BauchPur	21.30 - 22.00 Uhr Power Pump	21.45 - 22.00 Uhr BauchPur		Ab 20.30 Uhr Tanzabend für Jedermann & Country Mix Gruppentänze		



Seemühle 5 * 78183 Hüfingen
Tel 0771/92300 Fax 0771/923050
info@schmid-schaltanlagen.de
http://www.schmid-schaltanlagen.de

MINI BAMBINI DANCE

Bei uns können die jüngsten Tanzbegeisterten ab 2 Jahren ihr Tanztraining starten. Mit viel Fantasie, Spaß und Spiel werden die Kinder an verschiedene Tanztechniken und Tanzstile herangeführt.

BAMBINI DANCE

Tanztraining ab 3 Jahren. Kindgerecht und mit Fantasie werden Kinder an Tanztechnik und Tanzstile herangeführt.

BALLET FRÜHERZIEHUNG

Ballett Früherziehung ist die Tanzerziehung im Vorschulalter und für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren geeignet.

MINI CLIP DANCE

Die Kinder erlernen eine Choreografie und die Tanztechnik aus den zwei Tanzstilen Modern Jazz & Hip Hop. Kombiniert mit modernster und angesagtester Musik erleben die Kinder eine Tanzstunde voller Spaß.

MODERN JAZZ & HIP HOP

Die Jugendlichen erlernen eine Choreografie und die Tanztechnik aus den zwei Tanzstilen Modern Jazz & Hip Hop. Kombiniert mit modernster und angesagtester Musik erleben die Kinder eine Tanzstunde voller Spaß.

MODERN JAZZ ERWACHSENE

Zwei Tanzstile, Modern Dance und Jazz Dance treffen aufeinander. Dabei können die Erwachsenen auf modernster Musik fetzige Choreografien erwachsenen.

MAMA, PAPA TANZ MIT MIR OMA, OPA TANZ MIT MIR

Mütter und Großeltern können zusammen mit Ihren Kindern/Enkelkindern im Alter von 1 bis 3 Jahre die gleiche Choreographie auf moderne und fetzige Musik tanzen. Durch das gemeinsame Tanzen mit Mama oder den Großeltern erleben die Kinder schon große Erfolgserlebnisse im Tanzbereich und profitieren von den gemeinsam erlebten Momenten.

JUMPING FITNESS® BAMBINI/KIDS/YOUNG/TEENS

Jumping Fitness Kids ist ein speziell für Kinder und Jugendliche entwickeltes Jumping-Programm. Kinder und Jugendliche sind in ihren Entwicklungsphasen unterschiedlich neugierig und bewegungsfreudig. Wir motivieren die Kids und Teens durch Choreografien, Spiel und Spaß zu Sport und Bewegung.

SUPERMAMAFITNESS®

Mit Baby in Bewegung-superMAMAFitness bietet Ihnen ein ganzheitliches Trainingskonzept. Dieses ermöglicht es Müttern, sich unter professioneller Anleitung sportlich zu betätigen. So bekommen Sie Ihre kleine Auszeit vom Alltag. Dabei benötigen Sie keinen Babysitter, weil wir Ihr Kind in den Kurs integrieren.

BLACKROLL® FUNCTIONAL TRAINING

Die BLACKROLL ist mehr als „nur“ eine Faszienrolle. Neben ihrer Massagefunktion kann die Rolle auch als Trainingsgerät genutzt werden. Im Functional Training werden durch gleichzeitige Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen komplexe Bewegungsabläufe trainiert. Durch Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung erreicht man mehr Stabilität im Alltag.

BLACKROLL® FASZIENTRAINING

Faszientraining und regelmäßige Übungen tragen zu Wohlbefinden, Regeneration und Leistungssteigerung bei.

BODY MIX

Ein effektives Training, wobei individuell anpassbare Gewichte verwendet werden, um Muskeln zu straffen und die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.

BBPOWER

Gezielte Kräftigung für Bauch, Bein, und Gesäßmuskulatur. Dabei wird Ihr Körper gestrafft und Muskulatur aufgebaut. Machen Sie mit bei einem intensiven Powertraining.

HATHA YOGA

Durch Hatha-Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit unserer Muskeln und der Flexibilität unserer Gelenke. Wir üben herausfordernde Yoga-Sequenzen, um uns hinterher komplett zu entspannen. Hatha bedeutet auch energetisch, d.h. die Asanas sind so geschaffen, dass unsere Energie frei fließen kann.

SENIOREN- TANZTREFF / KAFFEETREFF

Man ist nie zu alt fürs Tanzen. Bei uns haben Senioren und Seniorinnen die Möglichkeit bei netter und entspannter Musik ihr Tanzbein zu schwingen. Außerdem können Sie bei Kaffee und Kuchen über die guten alten Zeiten reden, Bekanntschaften pflegen und neue schließen.

JUMPING FITNESS®

Das Das hochdynamische Fitness-Programm mit Mini-Trampolin beschleunigt die Fettverbrennung und erzielt maximale Trainingseffekte. Jumping Fitness fördert Kondition und verbessert Koordination. Das intensive Intervalltraining formt und kräftigt den Körper. Jumping macht glücklich und süchtig. perfektes Training für Körper und Geist.

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist die perfekte Kombination aus Fatburning und Fitmacher. Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist.

BAUCH PUR

Mit Hilfe eines gezielten Trainings, das zum einen den Abbau von Fettreserven, zum anderen die Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur verfolgt, bringen wir Sie in Form.

BOOTCAMP

Das Bootcamp Training kommt ursprünglich aus der USA und ist ein Military-Style-Training, was einem auf eine militärische Art zu Höchstleistungen antreiben wird. Beim Bootcamp-Training stehen vor allem die Ausdauer und die Kräftigung im Vordergrund und fördert somit die Widerstandskraft und das Durchhaltvermögen.

MOVIMENTO FITNESS STYLE

Movimento steht für Bewegung und Lebensfreude. Wir bringen euch mit diesem einzigartigen Training auf Trab! Mit guter Laune, fetziger Musik und jede Menge Spaß trainieren wir mit hohem Tempo: Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Entfliehen Sie mit uns aus dem Alltag und pötern Sie sich mit uns aus.

RÜCKEN FIT

Ein Gesundheitskurs mit dem Ziel die muskulösen Disbalancen auszugleichen und die Entspannungsfähigkeit zu steigern. Dazu kommen noch die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie auch die Verbesserung der Beweglichkeit und der Haltung durch gezielte Kräftigung und Dehnung.

POWER PUMP / PUMP

Power Pump ist ein idealer Sport für Frauen und Männer, bei der Kraft und Kraftausdauer trainiert werden. Dieses athletische Powertraining wird mit Langhanteln und anspornender Musik durchgeführt und ist für Jedermann geeignet.

SHOW DANCE GRUPPE

Sie haben eine Veranstaltung bevorstehen und brauchen einen tänzerischen Programmpunkt oder möchten jemandem eine Überraschung machen? Gerne können Sie unsere Showtanzgruppe für verschiedene Veranstaltungen und andere Anlässe buchen.

TANZEN FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP

Gemeinsam tanzen wir uns stark & glücklich. Jeder kann tanzen! Menschen mit jeglicher Behinderung, ob körperlich, geistig oder mit Down-Syndrom, können mit uns auf tollster Musik und verschiedenster Musikrichtung tanzen. Durch einfache Choreografien erleben wir gemeinsam kleine Glücksmomente und viel Spaß!

KK 15

„Kräftig und Knackig“ mit einer speziellen Aufwärmung. Effektives Training für Bauch, Beine, Arme & Rücken. Jede Muskelgruppe wird in hoch intensiven Intervallen jeweils 15 Minuten trainiert.

MIT VORANMELDUNG

Aufgrund der begrenzten Anzahl an Plätzen in den Kursen Jumping Fitness und Indoor Cycling haben Sie die Möglichkeit sich in die dafür vorgesehenen Listen einzutragen um einen sicheren Platz in einem dieser Kurse zu haben.

FUNCTIONAL FITNESS ZIRKELTRAINING

Es wird Ihnen ein effektives Training für den gesamten Körper geboten. Beim Zirkeltraining absolvieren Sie, unter Einweisung und Betreuung des Trainers, verschiedene Stationen in vorgegebener Reihenfolge. Dies kräftigt Ihren Körper und verbessert zusätzlich die Ausdauer und das Herz-Kreislaufsystem.

STEP + BBR

Straffung für Beine und Po. Schnell erlernbare Aerobic-Choreographien setzen tänzerische Akzente. Ein effizientes Training durch höhenverstellbarer Stufen mit den Zielen: Straffung, Kräftigung, Fettverbrennung und Herz-Kreislauf-Training. Gezielte Kräftigung für Bauch, Beine und Rücken. Dabei wird ihr Körper gestrafft und Muskulatur aufgebaut. Dabei wird durch gezielte Kräftigung und Dehnung die Haltung und Beweglichkeit verbessert.

ZUMBA®

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich auf lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammengesetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System.

PAARTANZ GRUNDKURS I

Anfängerkurse in Disco Fox, Wiener Walzer, Cha Cha, Salsa, Bachata, Rumba, Jive und vielem mehr. Erlernen Sie mit uns die Grundkenntnisse des Standardtanzes und der lateinamerikanischen Tänze, die sie bei allen Anlässen anwenden können. An erster Stelle stehen für uns Spaß und Geselligkeit.

KINDERDISCO

Einmal im Monat werden wir für unsere jüngsten Mitglieder eine Kinderdisco veranstalten. Dabei sind auch Freunde und Geschwister herzlich eingeladen. Bei unserer fetzigen Kinderdisco mit Animation, Spielen und vielen Tänzen wird für viel Spaß gesorgt.

TANZABEND FÜR JEDERMANN & COUNTRY-MIX GRUPPENTÄNZE

Jeden Freitagabend ab 20.30 Uhr können alle Tanzbegeisterte bei uns ihr Tanzbein schwingen. Jeder ist herzlich willkommen, ob Mitglieder oder Nichtmitglieder. Man muss dafür kein Tanzprofi sein, denn unser Tanzabend ist für Jedermann. Außerdem gibt es die Möglichkeit einfache Gruppentänze wie Folklore und andere Tanzstile zu erlernen. Vorbei schauen und mitmachen lohnt sich!

MOVIMENTO SPECIAL

Lassen Sie sich jeden Sonntag auf eine sportliche Fitness-Überraschung ein.

KINDERBETREUUNG

Bei uns erhalten sie an bestimmten Tagen für ihre Kinder eine freundliche Betreuung. Die Kinder werden Malen, Basteln und Kneten. Voranmeldung notwendig.