

Unser aktuelles Kursangebot:

RÜCKENTRAINING

Ziel: Entlastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben zur besseren Alltagsbewältigung.

Ausführung: Kräftigung der Haltemuskulatur sowie Dehnung verkürzter Muskelgruppen, Lockerungs- und Entspannungsübungen - für **Einsteiger** und **Fortgeschrittene**.

PILATES — das sanfte Training für eine "starke Mitte"

Ziel: Stärkung der (Tiefen-)Muskulatur zur Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit.

Ausführung: Langsame aber intensiv ausgeführte Ganzkörperübungen mit/ohne Kleingeräte.

Power-Stretch YOGA / YOGA mit Pilates

Ziel: Stressabbau durch sanfte Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Koordination + Balance.

Ausführung: Kräftigungs-/Dehnungsübungen und Atemtechniken aus dem Yogabereich.

Med. Shaolin QIGONG ®

Ziel: Entspannung und Ruhe für den Körper finden sowie ungleich verteilte Energien in Einklang bringen zur Stimulierung der Abwehrkräfte!

Ausführung: Ruhige Bewegungen schulen die Körperhaltung, Atmung, Aufmerksamkeit und die Kraft der Imagination.

BODYSTYLING / BBP (= Bauch, Beine, Po)

Ziel: Kräftigung und Mobilität für den **ganzen Körper** / Straffung der **Problemzonen (BBP)**.

Ausführung: Kraftausdauertraining mit oder ohne Einsatz von Kleingeräten und **FIT BARS**.

CARDIO WORKOUT mit/ohne FIT BAR

Ziel: Herz-Kreislauftraining **und** Kräftigung/Straffung des ganzen Körpers.

Ausführung: Intervalltraining mit dem STEP und Einsatz von Kleingeräten oder FIT BARS.

AEROBIC MIX mit/ohne STEP / FIT in den WINTER

Ziel: Verbesserung von Herz-Kreislauf **und** Kräftigung/Straffung des ganzen Körpers.

Die ideale Vorbereitung für die Skisaison!

Ausführung: Grundschriffe aus Aerobic mit dem STEP + Muskeltraining mit/ohne Gewichte.

Kickbox Aerobic

Ziel: Kraftausdauer- und Koordinationsschulung sowie Konzentration und Entspannung.

Ausführung: Powervolle Ganzkörperübungen kombiniert mit Grundschriffen aus der Aerobic. Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

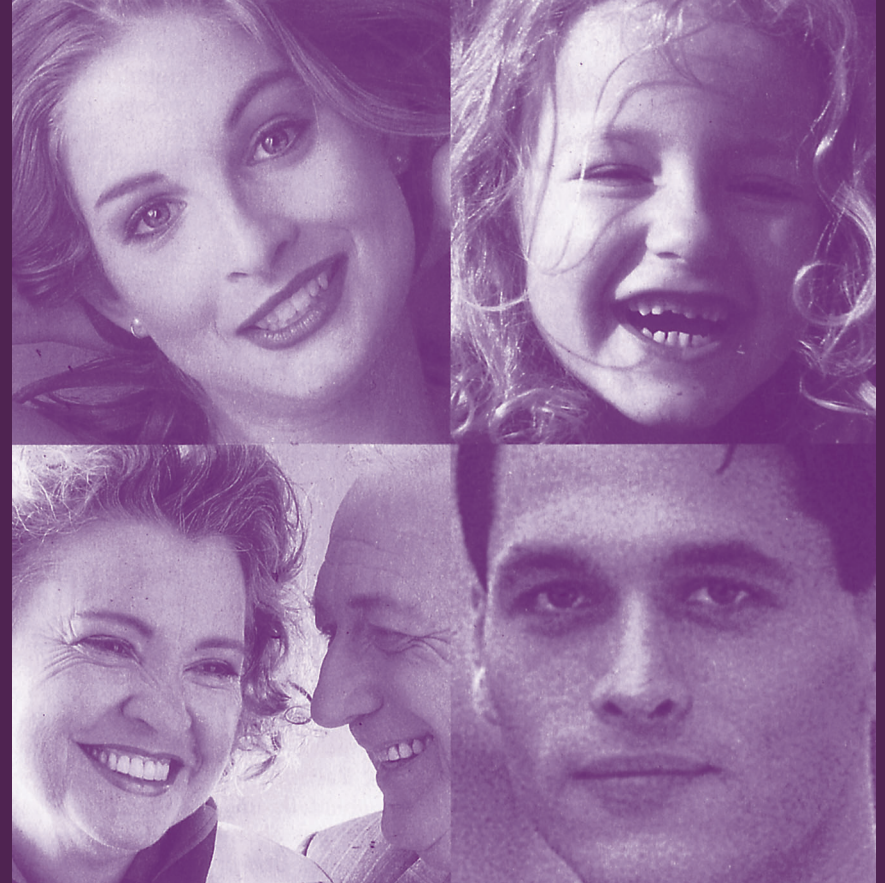
STEP Aerobic (Basic = für Einsteiger)

Ziel: Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Unterstützung der Fettverbrennung.

Ausführung: Schrittkombinationen auf und über dem STEP (= eine höhenverstellbare Plattform).

Weitere Kursangebote - siehe unter: www.forum-haag.de „Termine“

Fühl Dich.



FORUM  **FÜR SPORT UND GESUNDHEIT**

Münchener Straße 43
83527 Haag/Obb.
Telefon 0 80 72 / 37 38 27
www.forum-haag.de

Tag für Tag Fitness und Gesundheit tanken!

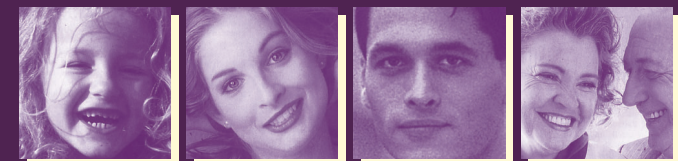
gültig ab 01.10.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		08:30 - 09:30				
09:00 - 10:00 AEROBIC MIX mit STEP *	09:00 - 10:30 RÜCKEN - TRAINING *	YOGA mit Pilates *	09:00 - 10:00 BODYSTYLING *	09:00 - 10:15 CARDIO WORKOUT *	AKTIVITÄTEN <i>im Freien</i> ... WORKSHOPS <i>im Studio</i> siehe Aushang <i>im FORUM!</i>	09:30 - 10:30 STEP Aerobic
10:00 - 10:30 BBP	& Co.	09:30 - 10:30 PILATES *	10:00 - 10:30 Stretch & Relax			10:30 - 11:30 BODYSTYLING mit FIT BAR
freies Training	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training	* Kursprogramme auch als 10er Karte! ° Gesundheitskurs mit Voranmeldung	
	NEU!	NEU!	NEU!	18:00 - 19:30		
18:30 - 19:30 Rücken-Pilates *	18:30 - 19:30 STEP Aerobic *	18:30 - 19:15 BODYSTYLING	18:30 - 19:30 Wirbelsäulengymnastik °	RÜCKEN- TRAINING *	EASYLINE Effektives/zeitsparendes Zirkeltraining <i>an Geräten!</i>	
	jeden 1. Di / Mo: Basic			& Co.		
19:30 - 20:30 Power-Stretch	19:30 - 20:30 CARDIO WORKOUT mit FIT BAR	19:15 - 19:45 Stretch & Relax	19:30 - 20:30 FIT in den WINTER*	19:30 - 20:30 Med. Shaolin QIGONG *		
19:30 - 20:30 YOGA *						
	20:30 - 21:30 Entspannungs- training °		20:30 - 21:00 BBP	20:30 - 21:30 Kickbox-Aerobic *		



Fühl Dich.



GUTSCHEIN im Wert von **20 €**
für ein **Gratis-Probetraining** im FORUM

Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch einen Termin:

☎ 08072 / 37 38 27

Öffnungszeiten:



MO + MI: 08:00 - 13:00 Uhr & 16:00 - 22:00 Uhr
DI + DO: 09:00 - 13:00 Uhr & 16:00 - 22:00 Uhr
FR: 09:00 - 13:00 Uhr & 15:00 - 22:00 Uhr
SA: 14:00 - 19:00 Uhr (Oktober - April)
SO: 09:00 - 13:00 Uhr

Kinderbetreuung:

Montag 08:30 - 11:00 Uhr
Donnerstag + Freitag 09:00 - 11:00 Uhr
Sonntag 09:30 - 12:00 Uhr