

INFOS

- Zusätzliche Angebote (bitte Aushang beachten)
- Vorträge über „Sport & Gesundheit“
 - Workshops
 - orthopädische Sprechstunde, Ernährungssprechstunde

Kurse geeignet für:

① Beginner und Wiedereinsteiger, ② Fortgeschrittene, ①② Alle

Gymnastikräume:

G1: Gymnastiksaal EG G4: Gymnastiksaal EG
G2: Gymnastiksaal OG Kinderbetreuung EG

UNSER TEAM IST IMMER FÜR SIE DA!

Kerstin Albertus, Fitness Trainer Diplom, Pilates Trainerin
Iveta Babakova, Aerobic Diplom, Fitnessmanager, Yogalehrerin
Elke Albrich, Heilpraktikerin, staatl. geprüfte Wellnesstrainerin
Regine Bald, Heilpraktikerin, Indoor Cycling Diplom, Trainer B-Lizenz
Bernd Baumann, Boxtrainer
Cristiane Dos Santos, Zumbalehrerin
Lisa Franceschini, Indoor Cycling Diplom
Kathi Hartwig, Aerobic Diplom, Indoor Cycling Diplom
Mary Juschkat, Aerobic-/ Step Diplom
Michael Klein, Pilates Trainer, Gesundheitstrainer
Jana Leipold, Sport- und Gymnastiklehrerin, Aerobic-/Step Diplom
Dr. med. Albrecht Madlinger, Arzt für Neurochirurgie, Sportmediziner, Ernährungsmedizin, Fitness Trainer Diplom
Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
Dr. med. Jan Mennen, Arzt, Fitness Trainer Diplom, Rettungsassistent
Markus Mogel, Indoor Cycling Diplom
Simon Saaler, Diplom Fitness-Ökonom
Ottilia Sauer, staatlich geprüfte Yogalehrerin
Kathrin Stimpfle, Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Nordic Walking Trainerin
Uwe Strohmeier, Fitness Trainer Diplom, Power Plate Trainer
Ursula Schleusener, Physiotherapeutin, Manualtherapeutin
Elke Seidl, Sportlehrerin
Martin Schlund, Aerobic Diplom, Indoor Cycling Diplom, Trainer B-Lizenz
Anita Singh, staatlich geprüfte Yogalehrerin
Santosh Vyas, Yogalehrer
Markus Waldraff, Fitness-Ökonom (BA), Power Plate Trainer, Leiter Trainingsfläche
Dr. med. Wätzig, Orthopäde, Sportmediziner
Sabine Zeyfang, Aerobic-Instruktorin
Meike Zirzow, Tanzstudium Folkwang-Hochschule Essen, Sportwissenschaftlerin, Sportsoziologin (MA Uni Freiburg), Sportliche Leitung

MULTI SPORTS IST MEHR

GESUNDHEITSORIENTIERTES FITNESSTRAINING
KURSPROGRAMM

GESUNDHEITSPROGRAMM

(WIRD BIS ZU 80% VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST)

KINDERBETREUUNG

SQUASH/BADMINTON/TISCHTENNIS/INDOOR SOCCER

SAUNA DAMPFBAD SANARIUM

DANCE CENTER HEIDI WEBER

EIGERNORD

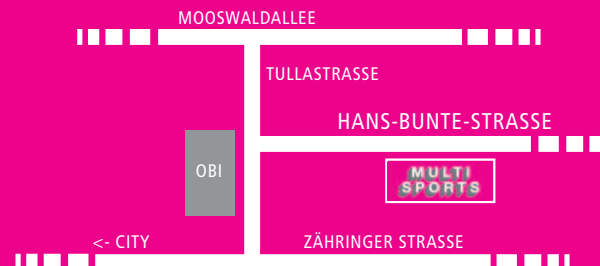


Multifunktionales Sportcenter
Freiburg Industriegebiet Nord
Hans Bunte Strasse 10a
79108 Freiburg

multisports-freiburg@t-online.de
www.multisports.de

Tel. 0761-56068
Fax 0761-56070

Mo-Fr 8.00 bis 24.00 Uhr
Sa/So 10.00 bis 22.00 Uhr



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert

MULTI SPORTS

KURSPLAN 2011

GÜLTIG AB 10. OKTOBER 2011



MEHR LEBENSQUALITÄT

MONTAG

09.30-12.00	Kinderbetreuung			
09.45-10.45	Total Body Condition	①②	Meike	G2
10.45-11.45	Hatha Yoga	①②	Iveta	G2
16.45-17.30	Rückentraining	①	Meike	G2
17.00-18.00	Zumba	①②	Mary	G4
17.30-18.30	Pilates	①②		G2
18.30-19.00	Washboard	①②	Iveta	G2
18.30-19.30	Choreo-Step	①②	Martin/Mary	G4
19.00-20.00	Kick & Punch	①②	Iveta	G2
19.30-20.15	Bauch, Beine, Po+	①②	Martin/Mary	G4
20.00-21.30	Boxtraining	②	Bernd	G2
20.15-21.15	Callanetics	①②	Elke	G4

DIENSTAG

09.30-12.00	Kinderbetreuung			
09.45-10.30	Lift	①②	Kathi	G2
10.30-11.15	Cardio Workout	①②	Kathi	G2
17.30-18.30	Funktionsgymnastik	②	Meike	G2
18.30-19.15	Kundalini Yoga	①②	Ottilia	G2
18.30-19.15	Lift	①②	Iveta	G4
18.30-19.15	Indoor Cycling	①	Regine	G1
19.15-19.45	Power Impact	②	Iveta	G2
19.30-20.30	Indoor Cycling	②	Lisa	G1
19.45-20.15	Washboard +	①②	Iveta	G2
20.15-20.45	Yin Yoga	①②	Iveta	G2

MITTWOCH

09.30-12.00	Kinderbetreuung			
09.45-10.45	Zumba	①②	Team	G2
10.45-11.30	Kraftzirkel	①②	Uwe	
17.45-18.30	Dance-Aerobic	②	Meike	G2
18.30-19.15	Bauch, Beine, Po	①②	Meike	G2
19.15-20.15	Yoga Rücken	①②	Santosh	G2
19.15-19.30	Washboard nonstop	①②	Markus	G4
20.15-21.15	Pilates	①②		G2
ab 20.00	Klettern		EigerNord	

DONNERSTAG

09.15-12.00	Kinderbetreuung			
09.15-10.15	Choreo-Step	②	Jana	G4
09.45-10.45	Funktionsgymnastik (ab 10.15 Kräftigung)	①②	Meike	G2
17.00-18.00	Funktionsgymnastik	①②	Regine	G2
18.00-18.45	Rückentraining	①	Kathrin	G2
18.00-18.15	Washboard nonstop	①②	Lina	G4
18.15-19.15	Step & Shape	①②	Regine	G4
18.45-19.45	Ashtanga Yoga	②	Anita	G2
19.15-20.00	Wochenkurs (s. Aushang)		Team	G4
20.05-21.35	Boxtraining	②	Bernd	G2

FREITAG

09.30-12.15	Kinderbetreuung			
09.45-10.45	Step & Shape	①②	Sabine	G2
10.45-11.45	Pilates	①②	Meike	G2
18.00-18.30	Washboard +	①②	Markus	G2
18.00-19.30	Indoor Cycling	①②	Markus	G1
18.30-19.30	Choreo-Step	②	Jana	G2
19.30-20.30	Zumba	①②	Mary	G2

SAMSTAG

15.45-18.15	Kinderbetreuung			
16.00-16.30	Washboard	①②	Team	G2
16.30-17.30	Total Body Condition	①②	Team	G2

SONNTAG

10.30-11.30	Indoor Cycling	①②	Markus	G1
10.30-12.00	Multi Spezial	①②	Team	G2

KURSBESCHREIBUNG

Bauch, Beine, Po/BBP +: Kräftigung, Straffung und Dehnung für die Problemzonen der unteren Körperhälfte. BBP + bietet ein erweitertes Rumpftaining.

Boxtraining: Kraftausdauerbetontes Allroundfitnessstraining für Fortgeschrittene mit Betonung der boxspezifischen Bewegungstechnik.

Callanetics: Sanfte, straffende Intensivgymnastik speziell für die weiblichen Problemzonen, keine Gelenkbelastung durch Sprünge oder Laufen.

Cardio Workout: Herz-Kreislauf-Training mit leichter Schrittkombination. Es wird nur mit Basic Aerobic Schritten gearbeitet und das Prgramm wird mit kurzem Kräftigungsteil abgerundet.

Dance- Aerobic: Mittleres bis intensives Training des Herzkreislaufsystems durch Schrittombinationen, auch mit Sprüngen. Spaß an Schrittombinationen steht hier im Vordergrund und lässt die Belastung vergessen.

Funktionsgymnastik: Ausdauertraining und Ganzkörpergymnastik für den Ausgleichsportler, Beginner und alle „älteren Semester“. Bewusst verzichtet diese Stunde auf gelenkbelastendes Springen oder Laufen. Schwerpunkt Kräftigung: Rücken

Indoor Cycling: Indoor Cycling ist das unvergleichliche Herzkreislauf- und Fettverbrennungstraining auf stationären Fahrrädern. Durch individuelle Belastungsdosierung findet jeder sein Belastungsniveau. Pulsuhr dringend empfohlen!

Kraftzirkel: Gerätetraining in der Gruppe macht mehr Spaß und ihr werdet von unserem Trainer genau angeleitet und motiviert.

Lift: Intensives Kräftigungs- und Toningtraining der Rumpf-, Bein und Gesäßmuskulatur mit speziellen Langhanteln.

Multi Spezial: In diesem Kurs stellen die Instruktooren verschiedene Profile vor! Bitte auf die verschiedenen Inhalte und zeitliche Aufteilung der Einheiten achten!

Pilates: Pilates ist ein einzigartiges Konzept zur Schulung der Kraft und der Flexibilität. Ziel ist ein gestraffter Körper und ein entspanntes Körpergefühl. Entdecke dein „Powerhouse“!

Power Impact: Ohne Schrittombination wird das Herzkreislaufsystem (auch durch Sprünge) in Schwung gebracht. Perfekt für Kombinationsmuffel, die intensiv trainieren möchten. Evtl. mit kurzer Kräftigungseinheit.

Rückentraining: Aspekte der Rückenschule werden mit funktionellen Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur verbunden. Diese Stunde ist für alle „Zweifüßler“ sehr empfehlenswert.

Step & Shape: Ausdauer und Kräftigung mit dem Step als „kleiner Helfer“ um fit zu werden/bleiben. Prima Einstieg für unsere komplexeren Step Kurse.

Total Body Condition: Effektives Ganzkörpertraining! Ausdauerzeit ca. 30min. (auch mit Sprüngen) und im Anschluss Kräftigung und Dehnung mit verschiedenen Kleingeräten. Ohne komplexe Schrittombinationen!

Kick & Punch: Dieser Kurs bietet eine fordernde Mischung aus Elementen fernöstlicher Kampftechnik und Schlagvarianten des Boxens. Besonders für Kombinationsmuffel geeignet. Reine Power ohne Schnörkel, sehr intensives Ausdauertraining.

Washboard / Washboard +: Bauchtraining nonstop. Formen Sie Ihren Bauch zum Waschbrett! Washboard + bietet nicht nur Bauchmuskeltraining, sondern ein umfassendes Rumpfmuskeltraining.

Yoga: Das Ziel dieser intensiven Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung. Ihr habt die Möglichkeit bei uns verschiedene Yogaarten kennenzulernen.

Hatha Yoga
(kraftvolles, körperliches Yoga)

Kundalini Yoga
(energetisches, organisches Yoga)

Yin Yoga
(ruhiges, passives Yoga zur Dehnung/ Gelenköffnung)

Ashtanga/Vinyasa Yoga
(indisches = forderndes Hatha Yoga, auch zur Krankheitsbehandlung entwickelt)

Yoga Rücken: Rückentraining der besonderen Art! Mit speziellen Rückenübungen aus dem Hatha Yoga wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und mobilisiert.

Zumba: Das fetzige Latino Workout bringt Spaß und lässt die Pfunde purzeln. Lass Dich von den Latino-Rhythmen mitreißen!

Alle rosa markierten Kurse sind Wellness Kurse!