

# Hallen Trainingsplan - Sporthalle VS Simoningplatz

(geringfügige Änderungen möglich)



Tag	Datum	19:00-20:00	20:00-21:00
MI	26.11.2008		
MI	03.12.2008	Silvia	
MI	10.12.2008		
MI	17.12.2008		
MI	24.12.2008	Weihnachtsferien	
MI	31.12.2008	Weihnachtsferien	
MI	07.01.2009		
MI	14.01.2009	Silvia	
MI	21.01.2009		
MI	28.01.2009		
MI	04.02.2009	Semesterferien	
MI	11.02.2009		
MI	18.02.2009		
MI	25.02.2009	Silvia	
MI	04.03.2009		
MI	11.03.2009		
MI	18.03.2009		
MI	25.03.2009		
MI	01.04.2009		
MI	08.04.2009	Osterferien	
MI	15.04.2009		
MI	22.04.2009		
MI	29.04.2009		
MI	06.05.2009		
MI	13.05.2009		
MI	20.05.2009		
MI	27.05.2009		
MI	03.06.2009		
MI	10.06.2009		
MI	17.06.2009		
MI	24.06.2009		
MI	01.07.2009		

	mit Kinder (Beginn jeweils 18:30 - vorausgesetzt Halle ist ab 18:30 jeweils schon frei)
	nur Erwachsene
Silvia	Bodywork: Beim Bodywork liegt der Schwerpunkt bei der Arm- Bein- und Rumpfkraftigung ev. mit Zuhilfenahme von Zusatzgeräten (Hanteln, Tubes...) mit einfachen Schrittfolgen ohne Choreographie. Der Schwierigkeitsgrad hängt vom eigenen Kräfteinsatz ab. Daher für jedermann/frau gleich geeignet. Sehr effektiv, speziell für unsere Triathleten!!!
Silvia	Fatburning: Beim Fatburning wird der Herz-Kreislauf-Teil länger gehalten, jedoch in niedriger Pulsfrequenz. Einfache Schrittfolgen werden aufgebaut und zu einer einer Choreographie kombiniert. Koordination der Arme und Beine wird trainiert, die Konzentration gefördert. Der Kräftigungsteil fällt hier eher smart aus. Ideal für Leutchen, die auf tänzerische Elemente stehen. Wenn man mal "drin" ist - echt sehr lustig und macht voll Spaß!!!
	Fatburning: Beim Fatburning wird der Herz-Kreislauf-Teil länger gehalten, jedoch in niedriger Pulsfrequenz. Einfache Schrittfolgen werden aufgebaut und zu einer einer Choreographie kombiniert. Koordination der Arme und Beine wird trainiert, die Konzentration gefördert. Der Kräftigungsteil fällt hier eher smart aus. Ideal für Leutchen, die auf tänzerische Elemente stehen. Wenn man mal "drin" ist - echt sehr lustig und macht voll Spaß!!!
Silvia	Zirkeltraining: verschiedene Stationen

Weihnachtsferien	Mi. 24.12.2008 bis Di. 06.01.2009
Semesterferien (Wien)	Mo. 02.02.2009 bis Sa. 07.02.2009
Osterferien	Sa. 04.04.2009 bis Di. 14.04.2009
Staatsfeiertag	Fr. 01.05.2009
Christi Himmelfahrt	Do. 21.05.2009
Pfingsten	Sa. 30.05.2009 bis Di. 02.06.2008
Fronleichnam	Do. 11.06.2009
Hauptferien	Sa. 04.07.2009 bis Sa. 05.09.2009