

## Unsere Gesundheitskurse

### Anti-Osteoporose

Eine gezielt schonende Gymnastik, um den Alltag besser bewältigen zu können. Auch Arthrosebeschwerden können gelindert werden.

### Best Age Fitness

Eine Kombination aus Kraft-, Konditions- und Koordinationstraining soll zu einem allgemein verbesserten Gesundheitszustand führen und die funktionellen Fähigkeiten positiv beeinflussen.

### Black Roll

Mit Hilfe von Schaumstoffrollen wird durch „Selbstmassage“ mit geringem Aufwand spürbar die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur gesteigert sowie die Regeneration gefördert.

### Core-Training

Training der tieferliegenden Muskeln kombiniert mit Beckenbodentraining.

### Faszien-Fitness

Durch gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen sowie durch Selbstmassage mit Hilfe von Schaumstoffrollen wird das Faszien gewebe trainiert und die Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöht.

### five-gym five

Ideale Kombination aus Muskellängen- und Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung von Problemen im Bewegungsapparat.

### Funktionsgymnastik

Sportliches Gesundheitstraining, verbunden mit rückengerechten Kräftigungs- und Dehnübungen, unterstützt durch verschiedene Kleingeräte.

### Pilates

Durch gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Körpermitte wird Ihr ursprüngliches Muskelgleichgewicht wieder hergestellt.

Einsteiger: Grundlagentraining

Power: intensive Übungen zur Kräftigung und Verbesserung von Koordination, Geschmeidigkeit und Kraftausdauer

In Balance: Ergänzung durch Stabilitäts-, Gleichgewichts- und Faszien-Übungen

### Qi-Gong (teilweise mit IDOGO-Stab)

Brücke zwischen traditionellem östlichem Wissen und westlichen Trainingsmethoden: Qi-Gong optimiert Atmung und Haltung, entspannt den Körper und wirkt ausgleichend auf Geist und Psyche.

### Rückenfit (mit Flexibar)

Unterstützen Sie Ihre Rückenmuskeln mit gezielter Gymnastik, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

### Rückentraining & Faszien-Fitness

Zum normalen Rückentraining verbessern wir durch Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen das allgemeine Körperempfinden und die Bewegungswahrnehmung.

### Vital-Gymnastik

Durch abwechslungsreiches Ganzkörpertraining fit und mobil bleiben. Gezielte Koordinations-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen bringen Sicherheit und Selbstvertrauen.

### Yoga / Wake Up Yoga

Dynamisch fließende Yogaübungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Stärkt Körper und Geist und berücksichtigt individuelle Bedürfnisse.

## Unsere Fitnesskurse

### 4D Pro

Verbesserung der Ganzkörperstabilität durch dynamisches und elastisches Schlingentraining.

### Bauch-Beine-Po (BBP)

Gezielte Übungen mit und ohne Geräte zur Straffung der sogenannten Problemzonen-Muskulatur.

### Bauch-Rücken (Intensiv)

(Intensives) Bauch- und Rückentraining um Muskeln aufzubauen und Haltungsschäden zu korrigieren.

### Bauch Spezial (& Rücken)

30-minütiges, intensives Bauchmuskeltraining zur Ergänzung des vorangegangenen Kurses oder nach dem eigenen Aufwärmen.

### Body Attack

Effektives, hochintensives Cardio-Workout zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Agilität. Einfache Schrittfolgen zur fetzigen Musik werden kombiniert mit Sport- und Krafelementen.

### Body Mix

Einfache Schrittkombinationen kurbeln die Fettverbrennung an und schulen die Koordination. Durch zusätzlichen Einsatz von Kleingeräten werden Problemzonen effektiv gekräftigt.

### Body Power

Ein Power-Mix für alle, die Kraft und Ausdauer kombinieren wollen, unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wie Gewichte, Step, Gymstick etc.

### Body Pump

Effektives, kraftvolles Langhanteltraining unterstützt mit powervoller Musik.

### Body Styling

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining, bei dem mit Hilfe von Zusatzgeräten die Gesamtmuskulatur des Körpers trainiert wird.

### Early Bird Fitness

Belebendes Workout für einen fitten Start in den Tag. Ein Mix aus leichtem Ausdauertraining und gezielten Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten werden durch Übungen aus dem Faszien Fitness abgerundet.

### Functional Training / Outdoor-Bootcamp

Es werden ganzheitliche Kraft-Ausdauer- und Stabilitätsübungen als Intervalltraining durchgeführt. Bei entsprechendem Wetter findet der Kurs am Cross Tower statt.

### Indoor Cycling

Ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Musik, das durch eine Pulsuhr optimiert werden kann. Plätze können frühestens einen Tag vorher reserviert werden. Unsere Räder sind mit dem Klicksystem »SPD« ausgerüstet.

Intervall: kurzes hoch-intensives Training auf dem Bike zur Verbesserung der anaeroben Ausdauerfähigkeit und des Fettstoffwechsels.

### Step-Aerobic

Choreographie mit dem Step-Brett zu flotter, rhythmischer Musik.

### Step & Style

Herz-Kreislauftraining mit dem Step und anderen Kleingeräten zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur.

### Zumba

Tanz dich fit! Wer Freude an Tanz & Bewegung zu lateinamerikanischer Musik hat, ist hier richtig. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt jede Menge Kalorien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Unsere Aquakurse

### Aqua-Jogging / Aqua-Fitness

Hilfsmittel wie Aqua-Gurt oder Poolnoodle erleichtern das Laufen und Trainieren im tiefen Wasser. Ideal auch zum Wiedereinstieg nach Sportverletzungen, bei Übergewicht oder während der Schwangerschaft.

### Wasser-Gymnastik

Durch die Gymnastik im Wasser werden die Gelenke und Bänder entlastet, die Muskulatur gekräftigt, die Durchblutung verbessert, die Haut massiert, die Atmung vertieft und das Wohlbefinden erhöht. Auch für Nichtschwimmer geeignet, da wir im Nichtschwimmerbereich trainieren!

### Kursspecials

Samstags gibt es regelmäßig verschiedene Kursspecials zum Mitmachen und Ausprobieren. Bitte beachtet hierzu die Aushänge im Sportpark, die Anzeige am Flatscreen oder die Infos im Internet.

Kursplan — neu ab 23. Oktober 2017

Der Sportpark  
1861

### Öffnungszeiten Sportpark:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:	8.00 – 22.30 Uhr
Dienstag:	6.30 – 22.30 Uhr
Samstag:	11.00 – 19.00 Uhr
Sonntag & Feiertag:	9.00 – 19.00 Uhr

Sauna/Tepidarium öffnen 60 Minuten nach und schließen 30 Minuten vor den jeweiligen Sportpark-Öffnungszeiten. Dienstags öffnen Sauna/Tepidarium um 9 Uhr.

### Damensauna:

Dienstag:	9.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch:	13.00 – 18.00 Uhr

### Kleinkinderbetreuung für Kinder bis 6 Jahre:

Montag bis Freitag:	8.15 – 12.15 Uhr
Samstag:	14.45 – 17.45 Uhr

Dass Sie sich fit und gesund fühlen – nicht weniger und nicht mehr – wollen wir gemeinsam mit Ihnen erreichen. Auf zwei Ebenen mit insgesamt 1500 m<sup>2</sup> Fläche finden Sie alles, um sich rundum fit zu halten:

- Vielfältiges Kursangebot: von Indoor Cycling, Body Pump, Aqua-Jogging bis hin zu Pilates und Yoga
- Modernste Fitnessgeräte des Herstellers TechnoGym
- Schonendes und effektives Vibrationstraining auf dem »Wellengang«
- five – das Rücken- und Gelenkzentrum
- Freihantelbereich mit großer Auswahl an Kurz- und Langhanteln
- Cross Tower: funktionelles Training im Freien
- Sauna, Tepidarium und Ruhebereich in herrlicher Aussichtslage mit Freiluftterrasse
- Solarium
- Massagen (Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr und 19.00 – 21.30 Uhr)
- Kinderbetreuung
- Bewegungslandschaft für Kids
- Finnenbahn (mit Abendbeleuchtung)
- Beachvolleyballfelder, Beachhandball-/soccerfeld
- Bike- & Trialpark
- Slackline

Sportpark 18-61 • Seebronner Straße 50 • 72108 Rottenburg  
Telefon: 0 74 72/18 61 • E-Mail: sport@tv-rottenburg.de  
Internet: www.sportpark-1861.de

# 18-61 Der Sportpark

Kursplan gültig ab 23. Oktober 2017

Aktuelle Änderungen bitte dem Info-Bildschirm im Sportpark 18-61 oder unserer Homepage entnehmen.

Sportpark 18-61 • Seebronner Straße 50 • 72108 Rottenburg • Telefon: 0 74 72/18 61 • E-Mail: sport@tv-rottenburg.de • Internet: www.sportpark-1861.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61
8.05 – 9.00 Qi-Gong	8.20 – 9.10 five-gym 	6.40 – 7.35  Early Bird Fitness	8.30 – 9.15 Functional Training	8.30 – 9.40 Body Pump 	8.30 – 9.25 Anti- Osteoporose	8.30 – 9.40 Body Power	8.30 – 9.25 Vital-Gymnastik	8.05 – 9.10 Wake up Yoga	8.15 – 9.25 Body Styling & Stretch		11.15 – 12.10 BBP
9.15 – 10.10 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.30 – 9.40 Step & Style	9.30 – 10.25 Pilates E	9.45 – 10.55 Indoor Cycling M/F *	9.30 – 10.25 Power Pilates	10.00 – 11.30 Yoga E	9.45 – 10.40 Rückenfit	9.15 – 10.25 Body Pump 	9.30 – 10.25 Funktions- gymnastik		12.15 – 12.45 Bauch Spezial
10.15 – 11.15 Step-Aerobic	10.15 – 10.55 Core-Training	9.45 – 11.00 Bauch-Rücken & Black Roll	10.30 – 12.00 Yoga M	11.00 – 12.00 Zumba 	10.30 – 11.30 Pilates in Balance			10.30 – 11.30 Indoor Cycling	10.30 – 11.30 Zumba 		
											15.00 – 16.10 Body Pump 
		14.30 – 15.30 Cardio & Toning **		14.45 – 15.55 Rückentraining & Faszien-Fitness							16.15 – 17.15 Indoor Cycling *
17.45 – 18.40 Rückenfit & Flexi-Bar	17.30 – 18.25 BBP & Oberkörper					17.45 – 18.25 five-gym 	18.00 – 18.55 Step & Style			<b>Sonntag</b>	
18.45 – 19.40 Best Age Fitness	18.30 – 19.40 Body Pump 	18.15 – 19.25 Body Pump 	18.30 – 19.25 Bauch-Rücken- Intensiv	18.00 – 18.55 Indoor Cycling M *	18.00 – 18.55 Step & Style	18.30 – 19.25 Indoor Cycling F *	19.00 – 19.25 Bauch Spezial	18.15 – 19.10 BBP	17.30 – 18.40 Body Pump 		10.00 – 10.55 Body Styling & Flexi-Bar
19.45 – 20.40 Indoor Cycling M *	19.45 – 20.40 Zumba 	19.30 – 20.00 Indoor Cycling Intervall *	19.30 – 20.25 BBP & Oberkörper	19.00 – 19.55 Body Attack 	19.00 – 19.55 Bauch-Rücken- Intensiv	19.30 – 21.00 Yoga M	19.30 – 20.25 Zumba 	19.15 – 19.55 Faszienstretching & Blackroll	18.45 – 19.45 Body Attack 		11.00 – 12.00 Rückenfit
	20.45 – 21.30 Functional Training		20.30 – 21.15 Bauch Spezial & Rücken	20.00 – 20.45 five-gym 	20.00 – 21.00 Body Mix			20.00 – 21.00 Indoor Cycling M *			

Kurse im Rottenburger Hallenbad (zuzüglich Eintritt / findet während der Schulferien nicht statt / Voranmeldung erforderlich)				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00 – 7.40 Aqua-Fitness	10.45 – 11.40 Wassergymnastik	7.00 – 7.40 Aqua-Fitness		
		18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M		
		19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F		18.30 – 19.25 Aqua-Jogging E/M

**Outdoor-Bootcamp**  
Treffpunkt: Cross-Tower

Montag | 18.30 – 19.00 Uhr  
Bitte auf entsprechende Kleidung  
achten, nicht bei Dauerregen.

**Five – Rücken- und Gelenkzentrum**   
**physiotherapeutische Betreuung** Donnerstag | 18.30 – 19.30 Uhr

**Zeichenerklärung:** E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene  
\* = Reservierung notwendig