

## Kraft & Ausdauer

**Aqua-Fitness:** Kraft-Ausdauer-Training im Wasser mit Hilfsmitteln.

**Fit Mix:** Abwechslungsreiches Programm mit Inhalten aus unterschiedlichen Kursen.

**Faszien-Training:** Faszien-Training für den ganzen Körper, kombiniert mit einem Core- und Cardiotraining. Für mehr Energie, Beweglichkeit und einen straffen Körper.

**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.

**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. 

**H.I.I.T.:** Hoch Intensives Intervall Training: ein effektives Training zum richtig auspowern. Es geht dabei um maximale Fettverbrennung, Verbesserung der Ausdauer und Aufbau von Muskeln.

**Step & Style:** Herz-Kreislauftraining mit dem Step und anderen Kleingeräten zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur.

## Kraft

**Bauch Spezial (& Rücken):** 30-minütiges, intensives Bauchmuskeltraining zur Ergänzung des vorangegangenen Kurses oder nach dem eigenen Aufwärmen.

**Functional Training / Cross Tower:** Kraft, Ausdauer, Stabilität und Koordination im Intervallrhythmus werden funktional, d.h. alltagsgerecht kombiniert. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, da Intensitäten und Komplexitäten angepasst werden können. Zum Einsatz kommen Tools wie Battlerope, Sandsack oder Kettlebells.

**Body Pump:** Ein effektives, kraftvolles Fitnessstraining. Geeignet für jeden, der schnell fit, schlank und stark werden will. Ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. 

**Starke Mitte:** Training zur Verbesserung der Muskelkraft und Stabilität in der Körpermitte.

## Ausdauer

**Aqua-Jogging:** 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.

**Beachvolleyball Einsteiger:** Training für Einsteiger und Spieler mit Vorkenntnissen. Grundlegenden Beachvolleyballtechniken und Spielformen werden geübt. Training findet nur bei trockenem Wetter statt.

**Body Attack:** Eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die Kraft, Ausdauer, Koordination und Agilität verbessert. Dieser Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen und Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups. 

**Gravel-Bike:** (eng.: Gravel=Schotter) Biken in einem Mix aus fahren auf asphaltierte Radwegen und auf mit Kies oder Schotter befestigte Wald- und Feldwegen. Geeignet für Gravel-Bikes, Trekking-Bikes und Mountainbike-Einsteiger

**Indoor Cycling:** Die perfekte Kombination aus Herzkreislauftraining und Fun in der Gruppe auf unseren speziellen »IC7 Bikes« von Life Fitness/ Tomahawk. Diese wattbasierte, digitale Trainingssteuerung ermöglicht ein optimales Cardiotraining.

**Mountainbiken:** Gefahren werden unterschiedliche Routen in der Umgebung. Vorkenntnisse sind nicht dringend erforderlich, eine gewisse Grundlagenausdauer ist ratsam

**E-MTB Medium:** Für Mountainbiker, die Spaß am Radfahren haben, sich aber in schwierigerem Gelände nicht überfordern wollen, sowie der perfekte Einstieg ins alpine Mountainbiken. Der Spass steht im Vordergrund, stetiges Vorausfahren ist nicht angebracht! Weitere Voraussetzungen: funktionstüchtiges (E-) MTB, vollgeladener Akku/ Getränk/Erstschlauch

**Renntag:** Erkunde die Natur mit dem Rennrad. Die Kursleiter wählen Einsteiger bzw. Fortgeschrittene Fahrstrecken.

**Spikeball:** Spikeball (Schmetterball) ist ein sehr rasantes und spaßiges Spiel mit Ball, runder Spielfläche (ähnlich Trampolin) und 360 Grad Spielfeld. Gespielt wird im Sand.

**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. 

## 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. Der allgemeine Gesundheitszustand wird verbessert und die funktionellen Fähigkeiten gefördert.

**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.

**Body Balance:** Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit und Rumpfmuskulatur zu verbessern und aufzubauen. Super Ergänzung zum Kraft- und Ausdauer Training. Es wird ohne Schuhe auf Yogamatte geübt. 

**Body Weight Fitness:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht.

**five-gym:** Kombination aus Muskellängen- und Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung von Problemen im Bewegungsapparat. 

**Funktions- (& Faszien-) Gymnastik:** Sportliches Gesundheitstraining, verbunden mit rückengerechten Kräftigungs- und Dehnübungen, unterstützt durch verschiedene Kleingeräte.

**Pilates (Basic):** Durch gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Körpermitte wird die Haltung verbessert.

**Qi-Gong:** Der Körper wird mit sanften Bewegungen gelockert und der Geist zur Ruhe gebracht. Man fühlt sich entspannt und trotzdem voller Energie.

**Rückenfit (& Stretch / Faszien-Fitness):** Unterstützung der Rückenmuskeln durch gezielte Gymnastik, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Stretch: Gezielte Dehnübungen runden das Training ab. Faszien: Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen.

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

**Wasser-Gymnastik:** Durch die Gymnastik im Wasser werden die Gelenke und Bänder entlastet, die Muskulatur gekräftigt, die Durchblutung verbessert und das Wohlbefinden erhöht. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

**Yoga / Wake Up Yoga:** Dynamische fließende Yogaübungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Stärkt den Körper spielerisch und funktionell.

Kursplan – Sommer 2021

Der Sportpark  
1861

## Öffnungszeiten Sportpark:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:	8.00 – 22.30 Uhr
Dienstag:	6.30 – 22.30 Uhr 
Samstag, 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.

## Damensaua:

Mittwoch: 12.00 – 18.00 Uhr

## Kleinkinderbetreuung für Kinder bis 6 Jahre:

Montag bis Freitag: 8.15 – 12.15 Uhr

## Massage:

Donnerstag: 10.00 – 12.00 Uhr  
19.00 – 21.30 Uhr

Das 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; bei gutem Wetter auf der Kursaußenfläche.
- 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
- brainLight: Regeneration mit Musik und Lichtimpulsen in Kombination mit einer Shiatsu-Massage.
- umfangreiches Massage-Angebot
- Kinderbetreuung
- Bewegungslandschaft für Kids
- Finnenbahn (mit Abendbeleuchtung)
- Beachvolleyballfelder, Beachhandball-/soccerfeld
- Bikepark
- Slackline

Sportpark 18-61 • Seebroener 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

Kraft & Ausdauer

Ausdauer

Kraft

Gesundheitskurs

Kursplan Sommer 2021 | Aktuelle Änderungen bitte dem Info-Bildschirm im Sportpark 18-61 oder unserer Homepage entnehmen.

### Aktuelle Informationen zur Corona-Situation

Der Kursplan wurde so angepasst, dass es mehr Zeit zum Lüften gibt und Ansammlungen vermieden werden können. Zudem haben wir die Kursanzahl erhöht und gehen weiterhin nach draußen wenn es geht. Bitte meldet Euch für alle Kurse online an: [www.sportpark1861.de](http://www.sportpark1861.de). Aktuelle Infos findet ihr auch immer auf unserer Homepage!

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	8.10 – 9.05 five-gym 		6.40 – 7.35 Early Bird Fitness			8.45 – 9.45 Yoga (Functional Flow)	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik	8.05 – 9.10 Wake up Yoga	8.30 – 9.35 Body Styling & Stretch		10.00 – 11.00 Body Attack 
9.20 – 10.10 Bodystyling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.10 – 9.15 Yoga	8.15 – 9.15 Functional Training	9.30 – 10.30 Indoor Cycling F	9.00 – 9.50 Anti- Osteoporose		9.45 – 10.40 Rückenfit	9.20 – 10.20 Body Pump 	9.45 – 10.45 Funktions- Gymnastik		11.15 – 12.10 BBP
10.20 – 11.00 Starke Mitte		9.25 – 10.20 Pilates (Basic)	9.30 – 10.45 Bauch-Rücken & Black Roll	10.45 – 11.45 Body Balance 	10.00 – 10.50 Faszien-Training		10.50 – 11.50 Step & Style	10.35 – 11.20 Indoor Cycling M			
			11.00 – 12.00 Zumba 		11.00 – 11.50 Funktions- & Faszien-Gymnastik						15.30 – 16.35 Body Pump 
		14.30 – 15.30 Fit Mix		14.45 – 15.55 Rücken- & Faszien-Fitness			15.00 – 16.00 Sanftes Yoga				16.45 – 17.45 Indoor Cycling M/F
17.40 – 18.30 Rückenfit	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper	17.55 – 18.55 Body Pump 				17.20 – 18.15 Body Weight Fitness	18.00 – 18.55 Step & Style			Sonntag	
18.40 – 19.40 Best Age Fitness	18.30 – 19.30 Body Pump 	19.05 – 19.40 Body Balance 	18.25 – 19.20 Bauch-Rücken- Intensiv	18.05 – 19.00 Indoor Cycling M	18.00 – 19.00 Step & Style	18.25 – 19.20 Body Attack 	19.05 – 19.30 Bauch Spezial	18.05 – 19.15 Body Pump 		9.15 – 10.15 Body Balance 	10.00 – 10.50 Body Styling
19.50 – 20.50 Yoga (Flow)	19.45 – 20.40 Indoor Cycling M	19.50 – 20.50 H.I.I.T	19.30 – 20.20 BBP & Oberkörper	19.10 – 20.00 Starke Mitte	19.15 – 10.15 Body Attack 	19.35 – 20.35 Body Balance 	19.40 – 20.40 Zumba 	19.30 – 20.30 Indoor Cycling M	19.00 – 20.00 Bodystyling	10.30 – 11.30 Fitness Zumba 	11.00 – 12.00 Rückenfit
	20.50 – 21.35 Functional Training		20.30 – 21.00 Bauch Spezial	20.10 – 21.00 Rückenfit & Stretch		20.45 – 21.45 Late Night Pump 					

**Outdoor-Kurse**  
Treffpunkt beim Cross-Tower bzw. vor dem Sportpark. Bitte auf entsprechende Kleidung & Ausrüstung achten. Finden nur bei trockenem Wetter statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18.00 – 19.30 Beachvolleyball Einsteiger	18.00 – 20.00 (E-) MTB Medium	18.00 – 20.00 Rennrad E	18.00 – 19.30 Spikeball
	18.00 – 20.00 Rennrad E	18.00 – 20.00 Gravel-Bike	18.00 – 20.00 Mountainbike	
	18.00 – 20.00 Rennrad F			
18.30 – 19.15 Cross-Tower	18.30 – 19.15 Cross-Tower	18.30 – 19.15 Cross-Tower	18.30 – 19.15 Cross-Tower	18.30 – 19.15 Cross-Tower

»Mein Training ist mir wichtig, darum melde ich mich an und komme zum Kurs«

- Die Online-Anmeldung für Deinen Kurs ist frühestens einen Tag vorher ab 6 Uhr möglich.
- Stornierungen sind manchmal unumgänglich – bitte melde Dich in diesem Fall umgehend telefonisch bei uns, so freut sich ein anderes Mitglied über den freien Platz.



**Zeichenerklärung:** E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene