

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. 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