

Kraft

Kraft & Ausdauer

Gesundheit

Ausdauer



Hier geht's direkt zur Kursanmeldung!

Indoor-Kurse

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 five		6.35 – 7.30 Early Bird Fitness		8.05 – 9.00 five-gym five	8.45 – 9.45 Yoga	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik	8.10 – 9.10 Wake-up Yoga	8.30 – 9.40 Body Styling	10.00 – 11.00 Body Attack LES MILLS BODYATTACK	09.30 – 10.30 Faszien Flow
9.15 – 10.15 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.20 – 9.35 Bauch-Rücken & Black Roll		9.10 – 10.10 Mama-Fit	9.05 – 9.55 Anti- Osteoporose	10.00 – 11.00 Body Toning	9.40 – 10.40 Rückenfit	9.20 – 10.25 Body Pump LES MILLS BODYPUMP	9.45 – 10.45 Funktions- Gymnastik	11.05 – 12.05 Fitness Mix	
	10.20 – 11.20 Body Balance LES MILLS BODYBALANCE	9.40 – 10.50 Body Pump LES MILLS BODYPUMP	9.30 – 10.25 Pilates (Basic)	10.20 – 11.20 Indoor Cycling M/F	10.00 – 10.50 Faszien-Training				11.00 – 12.00 Zumba ZUMBA		
					11.00 – 11.50 Funktions- & Faszien-Gymnastik						15.30 – 16.35 Body Pump LES MILLS BODYPUMP
		14.30 – 15.45 Cycling Mix			14.00 – 15.15 Rücken- & Faszien-Fitness		15.15 – 16.15 Sanftes Yoga				16.45 – 17.45 Fitness Stretch NEU
17.30 – 18.30 five-gym five	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper M					17.30 – 18.35 Body Pump LES MILLS BODYPUMP	17.30 – 18.30 Body Weight Fitness			Sonntag	
18.40 – 19.30 Best Age Fitness	18.30 – 19.30 Les Mills Shapes NEU LES MILLS SHAPES	18.00 – 19.00 Starke Mitte	18.20 – 19.20 Body Pump LES MILLS BODYPUMP	18.00 – 18.55 Step & Style M	17.45 – 18.45 Indoor Cycling M	18.40 – 19.30 BBP & Oberkörper F	18.35 – 19.35 Body Attack LES MILLS BODYATTACK		18.00 – 19.10 Body Pump LES MILLS BODYPUMP	9.15 – 10.15 Body Balance LES MILLS BODYBALANCE	10.00 – 10.50 Body Styling
19.50 – 21.05 Yoga	19.35 – 20.05 Les Mills Core CORE	19.10 – 20.10 Rückenfit & Stretch	19.30 – 20.30 Body Attack LES MILLS BODYATTACK	19.05 – 20.05 Yoga	19.00 – 20.00 H.I.I.T	19.35 – 20.35 Body Balance LES MILLS BODYBALANCE	19.40 – 20.10 Les Mills Core CORE	18.30 – 19.30 Body Styling	19.30 – 20.30 Indoor Cycling M	ab 10.30 Les Mills Mix NEU	11.00 – 12.00 Rückenfit
				20.10 – 21.10 STRONG Nation®	20.10 – 21.20 Body Pump LES MILLS BODYPUMP						

Infos rund um unsere Kurse:

- Bitte meldet Euch für alle Kurse online an: sportpark1861.de (frühestens einen Tag vorher ab 6 Uhr möglich)
- Stornierungen sind manchmal unumgänglich – bitte meldet Euch in diesem Fall umgehend telefonisch bei uns.
- Unsere Outdoor-Kurse finden nur bei trockenem Wetter statt - bitte achtet auf entsprechende Kleidung & Ausrüstung.
- Unsere Aqua-Jogging- & Wasser-Gymnastik-Kurse finden im Hallenbad statt, Aqua-Fitness im Römerbad; Kurse finden nur während der Schulzeit statt; eine Voranmeldung ist erforderlich - zuzüglich Eintritt ins Hallen- bzw. Römerbad.

Sportpark 18-61

Seebronner Straße 50 • 72108 Rottenburg • 07472/1861 • sportpark1861.de

Outdoor-Kurse & Aqua-Kurse

E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene | ⓘ = im Römerbad

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 – 08.30 Aqua-Fitness ⓘ	07.15 – 08.15 Functional Training		09.30 – 11.30 Rennrad	
	08.30 – 09.30 Functional Training	12.00 – 13.00 Wasser-Gymnastik		
	18.00 – 20.00 Mountainbike	18.00 – 20.00 Rennrad	18.30 – 19.30 Cross-Tower	18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M
18.30 – 19.30 Cross-Tower			18.30 – 20.00 Mountainbike	
		18.30 – 20.00 Beachvolleyball für Einsteiger	19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F	18.30 – 19.30 Cross-Tower
				18.30 – 19.30 Aqua-Jogging E/M

Kraft & Ausdauer

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

Bauch-Beine-Po (BBP) & Oberkörper: Gezielte Übungen mit & ohne Geräte zur Straffung der sogenannten Problemzonen-Muskulatur.

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

Body Toning: Ein Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Gezielte Übungen straffen die Problemzonen & kräftigen den gesamten Körper. Es werden verschiedene Zusatzgeräte zum Einsatz kommen.

Cycling Mix: Mischung aus Indoor Cycling & einem kräftigendem Workout.

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

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

Fitness Mix: Ausdauer trifft Kraft in einem wechselnden Programm.

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

Les Mills Mix: Abwechselnd bieten wir in diesem Kurs unsere Programme Body Pump, Body Attack, Core & Shapes an.

Les Mills Shapes: Shapes ist ein einzigartiger Mix aus Pilates, Barre & Power-Yoga zu modernen Beats. Low-impact-Bewegungen mit vielen Wiederholungen sorgen für ein intensives Workout. LM Shapes ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

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

STRONG Nation: Dieser Kurs vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden.

Kraft

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

Functional Training / Cross Tower: Kraft, Ausdauer, Stabilität & Koordination im Intervallrhythmus werden funktional, d.h. alltagsgerecht kombiniert. Für Einsteiger & Fortgeschrittene geeignet, da Intensitäten & Komplexitäten angepasst werden können. Zum Einsatz kommen unterschiedliche Tools.

Les Mills Core: Das Core-Workout sorgt für definierte Bauchmuskeln. Man baut Kraft, Stabilität und Ausdauer in der Muskulatur rund um die Körpermitte auf.

Ausdauer

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

Beachvolleyball
Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Angreifen & Abwehren im Sand. Für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Body Attack: Eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die Kraft, Ausdauer, Koordination & Agilität verbessern. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen, wie Laufen & Springen, mit Kraftübungen, wie Push-Ups.

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

Bevor du deine erste Indoor-Cycling Stunde buchst, benötigst du deinen persönlichen FTP-Wert. Um diesen zu ermitteln vereinbare einen Termin am Empfang.

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

Zumba: Wer Freude an Tanz & Bewegung zu lateinamerikanischer Musik hat, ist hier richtig. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt jede Menge Kalorien.

Gesundheit

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- & Koordinationstraining. Der allgemeine Gesundheitszustand wird verbessert & die funktionellen Fähigkeiten gefördert.

„Bauch-Rücken & Black Roll“: Bauch- & Rückentraining, um die Muskulatur rund um die Körpermitte zu kräftigen. Abgerundet wird das Training durch eine „Selbstmassage“ mit Hilfe von Schaumstoffrollen. Die Elastizität der Faszien wird verbessert & die Regeneration gefördert.

Body Balance: Ein Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit & Rumpfmuskulatur zu verbessern. Es wird ohne Schuhe auf Yogamatten geübt.

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

Faszien Flow: Mit schnellen federnden Bewegungen wird die Elastizität & Gleitfähigkeit der Faszien verbessert. Es werden die langen myofaszialen Ketten des gesamten Körpers trainiert, um beschwerdefrei & fit bis ins hohe Alter zu kommen.

Fitness Stretch: Verbessere deine Beweglichkeit & Mobilität, fühle dich erfrischt & rundum wohl. Fitness Stretch schult zudem deine Körperwahrnehmung & sorgt für eine verbesserte Regeneration.

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

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

Mama-Fit: Neben der Kräftigung und Wahrnehmung des Beckenbodens, wird die Beinmuskulatur trainiert & die Beweglichkeit verbessert.

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

Qi-Gong: Der Körper wird mit sanften Bewegungen gelockert & 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- & Konzentrationsübungen.

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

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

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

Yoga / Wake-up Yoga / Sanftes Yoga: Dynamisch fließende Yogaübungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit & Gleichgewichtssinn. Stärkt den Körper spielerisch & funktionell.



KURSPLAN

Öffnungszeiten Sportpark

Mo, Mi, Do, Fr: 8:00 - 22:30 Uhr
Di: 6:30 - 22:30 Uhr
Sa, So & Feiertag: 9:00 - 19:00 Uhr

Kleinkinderbetreuung

Für Kinder bis 6 Jahren
Mo - Fr: 08:15 - 12:15 Uhr

Sauna & Tepidarium

Täglich geöffnet - die exakten Betriebszeiten bitte den Aushängen oder der Homepage entnehmen.

Damen-Sauna:
Mittwoch: 12:00 - 18:00 Uhr

Massage

Do: 10:00 - 12:00 Uhr
19:00 - 21:30 Uhr