

Kraft

Kraft & Ausdauer

Gesundheit

Ausdauer

18-61

Der Sportpark



Hier geht's direkt zur Kursanmeldung!

Outdoor-Kurse & Aqua-Kurse

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
Römerbad	Outdoor	Hallenbad	Outdoor	Hallenbad	Outdoor	Outdoor	Hallenbad	Outdoor
07.30 – 08.30 Aqua-Fitness ⓘ			08.15 – 09.30 Functional Training			09.30 – 11.30 Rennrad NEU		09.30 – 10.30 Core & Mobility NEU
		12.00 – 13.00 Wasser-Gymnastik						
			18.00 – 20.00 Rennrad NEU		18.00 – 19.30 Beachvolleyball E NEU	18.00 – 20.00 Mountainbike NEU		
	18.30 – 19.30 Cross-Tower		18.30 – 19.30 Cross Functional NEU	18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M	18.30 – 19.30 Cross-Tower	18.30 – 19.30 Cross-Tower NEU	18.30 – 19.30 Aqua-Jogging E/M	18.30 – 19.30 Cross-Tower
				19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F	19.30 – 20.00 Beachvolleyball F NEU			

E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene

Kraft & Ausdauer

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

Kraft

(Cross) 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.

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 Einsteiger

Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Angreifen & Abwehren im Sand. Für Anfänger geeignet.

Beachvolleyball Fortgeschrittene

Vertiefung von Technik und Taktik im Spiel – gezieltes Training von Angriff, Block, Abwehr & Spielaufbau im Sand. Für Fortgeschrittene mit Vorerfahrung geeignet.

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

Gesundheit

Core & Mobility: Aktiviere deine Tiefenmuskulatur, verbessere deine Beweglichkeit und starte mobil in den Tag mit einer smarten Kombination aus Core-Stabilität und Mobility.

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.

Wichtige Hinweise zu unseren Outdoor- & Aqua-Kursen:

- **Outdoor-Kurse**
Diese finden nur bei trockenem Wetter statt. Denkt bitte an wetterfeste Kleidung und geeignete Ausrüstung.
- **Online-Anmeldung**
Bitte meldet euch für die Outdoorurse über unser Buchungssystem unter sportpark1861.de/buchungen/kursanmeldung oder direkt über den QR-Code auf der Vorderseite an. **Ausnahme:** Für unsere Rad-Kurse ist keine Anmeldung notwendig.
- **Stornierungen**
Falls ihr an einem gebuchten Kurs doch nicht teilnehmen könnt, bitten wir euch um eine telefonische Absage oder eine Absage über den Link, den ihr mit eurer Anmeldung erhalten habt, damit der Platz für andere freigegeben werden kann.
- **Aqua-Kurse**
Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik finden im Hallenbad statt. Aqua-Fitness findet im Römerbad statt. Unsere Wasserkurse werden nur während der Schulzeit angeboten. Für alle Aqua-Kurse ist eine Vorab-Anmeldung erforderlich. **Bitte beachtet:** Der Eintritt ins Hallenbad bzw. Römerbad ist nicht in den Kursgebühren enthalten.