

Kraft

Kraft &amp; 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<br>Aqua-Fitness ⓘ |   |                                       | 08.15 – 09.30<br>Cross-Tower                             |                                 |   | 10.00 – 12.00<br>Rennrad                    |                                   |                              |
|                                 |   | 12.00 – 13.00<br>Wasser-<br>Gymnastik |  |                                 |   |   |                                   |                              |
|                                 | <b>AIRGYM 18.61</b><br><b>NEU</b><br>17.30 – 18.30<br>Bodyattack<br><small>LES MILLS</small><br><small>BURNING BROS</small> |                                       |  |                                 | <b>AIRGYM 18.61</b><br><b>NEU</b><br>17.00 – 18.00<br>Mobility              |   |                                   |                              |
|                                 | 18.30 – 19.30<br>Cross-Tower  |                                       | <b>NEU</b><br>18.00 – 20.00<br>Rennrad                   | 18.30 – 19.25<br>Aqua-Jogging M | <b>AIRGYM 18.61</b><br><b>NEU</b><br>18.00 – 19.00<br>Les Mills<br>Ceremony | <b>NEU</b><br>18.00 – 20.00<br>Mountainbike | 18.30 – 19.30<br>Aqua-Jogging E/M | 18.30 – 19.30<br>Cross-Tower |
|                                 |   |                                       | <b>AIRGYM 18.61</b><br>18.30 – 19.30<br>Cross Functional | 19.30 – 20.25<br>Aqua-Jogging F | 18.30 – 19.30<br>Cross-Tower  | 18.30 – 19.30<br>Cross AirGym               |                                   |                              |

**AIRGYM 18.61**

= findet im AirGym 1861 statt | E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene | ⓘ = im Römerbad

## Kraft & Ausdauer

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

**Les Mills Ceremony:** In einem 45-minütigen, funktionellen Zirkeltraining wird der ganze Körper trainiert. An 8 Stationen werden Kraft- und Cardio-Übungen im Wechsel mit Elementen aus klassischem Core-Training absolviert.

LES MILLS  
CEREMONY

## Kraft

**Cross AirGym:** Kraft, Ausdauer, Koordination & Stabilität – hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Training für deine athletische Entwicklung. Die Programmierung ist fordernd, intensiv & bringt dich sportlich weiter. Wir arbeiten mit verschiedenen Tools wie Kurzhanteln, Kettlebells, Langhanteln & Bällen, um dein Training vielseitig & effektiv zu gestalten.

**Cross Functional / 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.

**Bodyattack:** 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.

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

LES MILLS  
BODYATTACK

## Gesundheit

**Mobility:** In diesem Kurs lernst du, deinen Körper aktiv über deine Gelenke zu steuern. Durch gezieltes Training der aktiven Bewegungsamplitude verbesserst du nicht nur die Gelenkbeweglichkeit, sondern auch die Kontrolle über deine Bewegungen. Der Fokus liegt auf funktioneller Beweglichkeit, der Stärkung der Gelenke und der Entwicklung einer bewussten, kontrollierten Bewegungsausführung.

**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**  
Sollte es zu wetterbedingten Änderungen kommen, informiert euch unser Team.
- **Online-Anmeldung**  
Bitte meldet euch für die Outdoorkurse über unser Buchungssystem unter [sportpark1861.de/buchungen/kursanmeldung](https://sportpark1861.de/buchungen/kursanmeldung) oder direkt über den QR-Code auf der Vorderseite an.
- **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.