

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 Cross-Tower			10.00 – 12.00 Rennrad		
		12.00 – 13.00 Wasser- Gymnastik						
	17.30 – 18.30 Bodyattack 2. ANFANGS- & 1. STUFE Aqua-Fitness							
	18.30 – 19.30 Cross-Tower		18.00 – 20.00 Rennrad	18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M	18.00 – 19.00 Les Mills Ceremony	18.00 – 20.00 Mountainbike	18.30 – 19.30 Aqua-Jogging E/M	18.30 – 19.30 Cross-Tower
			18.30 – 19.30 Cross Functional	19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F	18.30 – 19.30 Cross-Tower	18.30 – 19.30 Cross AirGym		



= 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

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 Outdoorurse über unser Buchungssystem unter 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.