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-Kreislauf-Training, bei dem mit Hilfe von Zusatzgeräten die Gesamtmuskulatur des Körpers trainiert wird. NEU

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

Cycling Mix: Mischung aus Indoor Cycling & einem kräftigenden 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 **I**ntensives **I**ntervall **T**raining: ein effektives Training zum richtig Auspowern. Es geht dabei um maximale Fettverbrennung, Verbesserung der Ausdauer & Aufbau von Muskeln.

Hybrid: Eine abwechslungsreiche Mischung aus Body Pump, Core & Stretching.

Step & Style: Herz-Kreislauf-Training mit dem Step & anderen Kleingeräten zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur. NEU

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

Kraft

Bauch-Rücken (Intensiv): (Intensives) Bauch- & Rückentraining, um Muskeln aufzubauen und Haltungsschäden zu korrigieren.

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 Tools wie Battlerope, Sandsack oder Kettlebells.

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.

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

Indoor Cycling: Die perfekte Kombination aus Herz-Kreislauf-Training & Fun in der Gruppe auf unseren speziellen »IC7 Bikes« von Life Fitness/Tomahawk. Diese wattbasierte, digitale Trainingssteuerung ermöglicht ein optimales Cardiotraining. **Bitte beachte**: bevor du deine erste Indoor-Cycling Stunde buchst, benötigst du deinen persönlichen FTP-Wert. Um diesen zu ermitteln vereinbare einen Termin am Empfang.

Zumba (Fitness-): Tanz dich fit! Wer Freude an Tanz & Bewegung zu lateinamerikanischer Musik hat, ist hier richtig. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt jede Menge Kalorien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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 und die funktionellen Fähigkeiten gefördert.

Black Roll: Mit Hilfe von Schaumstoffrollen wird durch „Selbstmassage" mit geringem Aufwand spürbar die Elastizität & das Leistungsvermögen der Muskulatur gesteigert sowie die Regeneration gefördert.

Body Balance: Ein Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit & Rumpfmuskulatur zu verbessern & aufzubauen. Super Ergänzung zum Kraft- & Ausdauertraining. 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 und Gleitfähigkeit der Faszien verbessert. Es werden die langen myofaszialen Ketten des gesamten Körpers trainiert, um beschwerdefrei und fit bis ins hohe Alter zu kommen. NEU

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. Auch Mamas, bei denen die Geburt ihres Kindes schon länger zurück liegt, die aber wieder sanft in den Sport einsteigen möchten, sind herzlich willkommen.

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.

18 61
Der Sportpark

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

Gültig ab 06.11.2023

Kraft	Kraft & Ausdauer
Gesundheit	Ausdauer

18 61 Der Sportpark

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		6.35 – 7.30 Early Bird Fitness		8.05 – 9.00 five-gym	8.45 – 9.45 Yoga	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik	8.10 – 9.10 Wake-up Yoga	8.30 – 9.40 Body Styling	9.30 – 10.30 Faszien Flow NEU	10.00 – 11.00 Body Attack
9.15 – 10.15 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.15 – 9.15 Yoga	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 NEU	9.45 – 10.40 Rückenfit	9.20 – 10.25 Body Pump	9.45 – 10.45 Funktions-Gymnastik		11.05 – 12.05 Fitness Mix
	10.20 – 11.20 Body Balance	9.30 – 10.25 Pilates (Basic)	9.40 – 10.50 Body Pump	10.20 – 11.35 Indoor Cycling M/F	10.00 – 10.50 Faszien-Training				11.00 – 12.00 Zumba		
					11.00 – 11.50 Funktions- & Faszien-Gymnastik						15.30 – 16.35 Body Pump
		14.30 – 15.45 Cycling Mix			14.00 – 15.15 Rücken- & Faszien-Fitness	15.00 – 16.00 Sanftes Yoga					16.45 – 17.45 Indoor Cycling M
17.30 – 18.30 five-gym	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper M					17.30 – 18.35 Body Pump	17.30 – 18.30 Body Weight Fitness			Sonntag	
18.40 – 19.30 Best Age Fitness	18.30 – 19.45 Hybrid	18.00 – 19.00 Starke Mitte	18.20 – 19.20 Body Pump	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		17.30 – 18.35 Body Pump	9.15 – 10.15 Body Balance	10.00 – 10.50 Body Styling
19.50 – 21.05 Yoga	20.00 – 21.00 Indoor Cycling M	19.10 – 20.10 Rückenfit & Stretch	19.30 – 20.30 Body Attack	19.05 – 20.05 Yoga	19.00 – 20.00 H.I.I.T	19.35 – 20.35 Body Balance	19.40 – 20.10 Les Mills Core	19.30 – 20.30 Indoor Cycling M	18.45 – 19.45 STRONG Nation® NEU	10.30 – 11.30 Fitness Zumba	11.00 – 12.00 Rückenfit
				20.10 – 21.20 Body Pump	20.10 – 20.40 Bauch/Rücken Intensiv						

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

Infos rund um unsere Kurse:

- Bitte meldet Euch für alle Kurse online unter sportpark1861.de/buchungen/kursanmeldung an. Die Anmeldung ist 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 und Ausrüstung.
- Unsere Aqua-Jogging- und Wasser-Gymnastik-Kurse finden im Hallenbad statt, Aqua-Fitness findet im Römerbad statt. Die Aqua-Kurse finden nur während der Schulzeit statt. Eine Voranmeldung ist für alle unsere Aqua-Kurse erforderlich. Die Aqua-Kurse finden immer zuzüglich des Eintritts ins Hallen- bzw. Römerbad statt.

Outdoor-Kurse & Aqua-Kurse

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag
07.30 – 08.30 Aqua-Fitness ⓘ	08.15 – 09.15 Functional Training	12.00 – 13.00 Wasser-Gymnastik				
18.30 – 19.30 Cross-Tower			18.30 – 19.30 Cross-Tower	18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M	18.30 – 19.30 Cross-Tower (findet 14-tägig statt)	18.30 – 19.25 Aqua-Jogging E/M
				19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F		