Kraft & Ausdauer

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

Bauch-Beine-Po (BBP) & Oberkörper: Gezielte Übungen mit und 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.

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

Early Bird Fitness: Belebendes Workout für einen fitten Start in den Tag. Ein Mix aus leichtem Ausdauertraining und 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- und 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 und Aufbau von Muskeln.

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

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

Kraft

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

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

Functional Training / Cross Tower: Kraft, Ausdauer, Stabilität und Koordination im Intervallrhythmus werden funktional, d.h. alltagsgerecht kombiniert. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, da Intensitäten und 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 und 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 und Agilität verbessern. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen, wie Laufen und Springen, mit Kraftübungen, wie Push-Ups.

Indoor Cycling: Die perfekte Kombination aus Herzkreislauftraining und 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- und 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 und das Leistungsvermögen der Muskulatur gesteigert sowie die Regeneration gefördert.

Body Balance: Ein Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit und Rumpfmuskulatur zu verbessern und aufzubauen. Super Ergänzung zum Kraft- und Ausdauer Training. Es wird ohne Schuhe auf Yogamatten geübt.

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

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

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

Mama-Fit: Neben der Kräftigung und Wahrnehmung des Beckenbodens, wird die Beinmuskulatur trainiert und die Beweglichkeit verbessert. Auch Mamas, bei denen die Geburt ihres Kindes schon länger zurück liegt, 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 und 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- und Konzentrationsübungen.

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

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

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

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

Sportpark 18-61 • Seebronner Straße 50 • 72108 Rottenburg
Telefon: 0 74 72/18 61 • E-Mail: sport@tv-rottenburg.de
Internet: www.sportpark-1861.de

18-61
Der Sportpark

KURSPLAN

Gültig ab
04. Oktober 2022

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

Kraft

Gesundheit

18-61 Der Sportpark

Kraft & Ausdauer

Ausdauer

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		6.40 – 7.35 Early Bird Fitness		8.05 – 8.55 five-gym five	8.45 – 9.45 Yoga	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik	8.10 – 9.10 Wake-up Yoga	8.30 – 9.35 Body Styling		10.00 – 11.00 Body Attack
9.10 – 10.10 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.25 – 9.25 Yoga	8.20 – 9.35 Bauch-Rücken & Black Roll	8.45 – 10.00 Indoor Cycling M/F	9.00 – 9.50 Anti-Osteoporose		9.45 – 10.40 Rückenfit	9.20 – 10.25 Body Pump	9.45 – 10.45 Funktions-Gymnastik		11.10 – 12.10 Fitness Mix
	10.20 – 11.20 Body Balance	9.30 – 10.25 Pilates (Basic)	9.40 – 10.50 Body Pump	10.40 – 11.40 Mama-Fit	10.00 – 10.50 Faszien-Training			10.35 – 11.20 Indoor Cycling M			
			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 five	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper M					17.30 – 18.35 Body Pump	17.15 – 18.15 Body Weight Fitness			Sonntag	
18.40 – 19.40 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 Step & Style	18.25 – 19.25 Body Attack	18.05 – 19.15 Body Pump		9.15 – 10.15 Body Balance	10.00 – 10.50 Body Styling
19.50 – 20.50 Yoga	19.55 – 20.55 Indoor Cycling M	19.10 – 20.10 Rückenfit & Stretch	19.30 – 20.30 H.I.I.T	19.00 – 20.05 BBP & Oberkörper F	19.00 – 20.00 Body Attack	19.35 – 20.35 Body Balance	19.35 – 20.05 Les Mills Core	19.30 – 20.30 Indoor Cycling M	19.00 – 20.00 Body Styling	10.30 – 11.30 Fitness Zumba	11.00 – 12.00 Rückenfit
				20.10 – 20.40 Bauch-Rücken Intensiv	20.10 – 21.20 Body Pump						

Infos rund um unsere Kurse:

- Bitte meldet Euch für alle Kurse online an: www.sportpark1861.de
- Die Online-Anmeldung ist frühestens einen Tag vorher ab 6 Uhr möglich.
- Stornierungen sind manchmal unumgänglich – bitte meldet Euch in diesem Fall umgehend telefonisch bei uns, so freut sich ein anderes Mitglied über den freien Platz.
- 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 im Römerbad; Kurse finden nur während der Schulzeit statt; eine Voranmeldung ist erforderlich - zuzüglich Eintritt ins Hallen- bzw. Römerbad.

Hier gehts direkt zur Kursanmeldung!

Outdoor-Kurse & Aqua-Kurse

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

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