

Kraft

Kraft &amp; Ausdauer

Gesundheit

Ausdauer

# 1861

Der Sportpark



Hier geht's direkt zur Kursanmeldung!

## Outdoor-Kurse, Aqua-Kurse & Kurse im Studio 1861

| Montag                          |                              | Dienstag                          |                                   | Mittwoch                        |                              | Donnerstag                                                | Freitag                           |                              |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Römerbad                        | Outdoor                      | Hallenbad                         | Outdoor                           | Hallenbad                       | Outdoor                      | Studio 1861                                               | Hallenbad                         | Outdoor                      |
| 07.30 – 08.30<br>Aqua-Fitness ⓘ |                              |                                   | 08.15 – 09.30<br>Cross Tower      |                                 |                              |                                                           |                                   |                              |
|                                 |                              | 12.00 – 13.00<br>Wasser-Gymnastik |                                   |                                 |                              |                                                           |                                   |                              |
|                                 |                              |                                   |                                   |                                 |                              |                                                           |                                   |                              |
|                                 |                              |                                   |                                   |                                 |                              |                                                           |                                   |                              |
|                                 | 18.30 – 19.30<br>Cross-Tower |                                   | 18.30 – 19.30<br>Cross Functional | 18.30 – 19.25<br>Aqua-Jogging M | 18.30 – 19.30<br>Cross-Tower | <b>NEU</b><br>18.30 – 19.30<br>Mobility im<br>Studio 1861 | 18.30 – 19.30<br>Aqua-Jogging E/M | 18.30 – 19.30<br>Cross-Tower |
|                                 |                              |                                   |                                   | 19.30 – 20.25<br>Aqua-Jogging F |                              |                                                           |                                   |                              |

E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene

## Kraft & Ausdauer

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

## Kraft

**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.

## Gesundheit

**Mobility (im Studio 1861):** In diesem Kurs geht es weit über klassisches Dehnen hinaus: Du lernst, 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. So spürst du echte Fortschritte und erlebst Beweglichkeit, die du nicht nur fühlst, sondern aktiv einsetzen kannst. **Achtung:** Dieser Kurs findet im Studio 1861, im Freiherr-vom-Stein-Weg 15 in Rottenburg, statt.

**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.
- **Mobility im Studio 1861:**  
Unser neuer Mobility-Kurs findet im Studio 1861, im Freiherr-vom-Stein-Weg 15 in Rottenburg, statt. Das Studio 1861 öffnet 15 Minuten vor Kursbeginn.
- **Online-Anmeldung**  
Bitte meldet euch für die Outdoorurse 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.