

Kraft

Kraft &amp; Ausdauer

Gesundheit

Auszdauer



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 five		6.35 – 7.30 Early Bird Fitness		8.05 – 9.00 five-gym five	8.45 – 9.45 Yoga	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik	8.30 – 9.40 Body Styling	8.10 – 9.10 Wake-up Yoga	10.00 – 11.00 Body Attack BODYATTACK	09.30 – 10.45 Faszien Flow
9.15 – 10.15 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.30 – 9.30 Balance & Stabilität <b>NEU</b>		8.45 – 9.45 Mama-Fit	9.05 – 9.55 Anti- Osteoporose	10.00 – 11.00 Body Toning	9.45 – 10.45 Rückenfit	9.45 – 10.45 Funktions- gymnastik	9.20 – 10.25 Body Pump BODYPUMP	11.05 – 12.05 Fitness Mix	10.55 – 11.55 Physio-Gym <b>NEU</b>
10.20 – 11.20 Body Balance BODYBALANCE	10.20 – 11.15 Balance & Stabilität	9.40 – 10.50 Body Pump BODYPUMP	9.30 – 10.25 Basic Pilates	10.00 – 11.00 Indoor Cycling soft	10.00 – 10.50 Faszien-Training		10.55 – 11.55 Zumba Gold ZUMBA		11.00 – 12.00 Zumba ZUMBA		
					11.00 – 11.50 Funktions- & Faszien-Gymnastik						15.30 – 16.35 Body Pump BODYPUMP
		14.30 – 15.45 Cycling Mix			14.00 – 15.15 Rücken- & Faszien-Fitness		15.15 – 16.15 Sanftes Yoga				16.45 – 17.45 Indoor Cycling <b>NEU</b>
17.30 – 18.30 five-gym five	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper M					17.30 – 18.30 Full Body Workout	17.30 – 18.35 Body Pump BODYPUMP			Sonntag	
18.40 – 19.30 Best Age Fitness	18.30 – 19.50 Les Mills Shapes & Stretch LES MILLS Shapes	18.00 – 19.00 Starke Mitte	18.20 – 19.20 Body Pump BODYPUMP	18.00 – 18.55 Step & Style M	17.45 – 18.45 Indoor Cycling M	18.35 – 19.35 Body Attack BODYATTACK	18.45 – 19.30 Les Mills Pilates <b>NEU</b> LES MILLS PILATES	18.00 – 19.10 Body Pump BODYPUMP		10.00 – 10.55 Body Styling	9.15 – 10.15 Body Balance BODYBALANCE
19.50 – 21.05 Yoga	20.00 – 21.00 Indoor Cycling <b>NEU</b>	19.10 – 20.10 Rückenfit & Stretch	19.30 – 20.15 Les Mills Pilates PILATES	19.05 – 20.05 Yoga	19.00 – 19.45 Les Mills Ceremony <b>NEU</b> LES MILLS CEREMONY		19.35 – 20.35 Body Balance BODYBALANCE	19.35 – 20.35 Indoor Cycling M	18.30 – 19.30 Body Styling	11.00 – 12.00 Rückenfit	ab 10.20 Les Mills Mix
					20.10 – 21.20 Body Pump BODYPUMP						

### Wichtige Hinweise zu unseren Kursen:

#### • Online-Anmeldung

Bitte meldet euch für alle Kurse über unser Buchungssystem unter [sportpark1861.de/buchungen/kursanmeldung](http://sportpark1861.de/buchungen/kursanmeldung) oder direkt über den nebenstehenden QR-Code an. Die Anmeldung ist frühestens einen Tag vor Kursbeginn ab 6:00 Uhr morgens möglich.

#### • 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.

E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene



## Kraft & Ausdauer

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

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

**Cycling Mix:** Mischung aus Indoor Cycling & einem kräftigendem 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 der 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.



**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 Mix:** Abwechselnd bieten wir in diesem Kurs unsere Programme Body Pump, Body Attack, Shapes, Ceremony & Pilates an.



**Les Mills Shapes & Stretch:** Shapes ist ein einzigartiger Mix aus Pilates, Barre & Power-Yoga zu modernen Beats. Low-impact-Bewegungen mit vielen Wiederholungen sorgen für ein intensives Workout. Ein Mix aus Stärkung der Körpermitte und Stretching-Einheiten runden den Kurs ab.

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

## Kraft

**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.



**Les Mills Pilates:** Pilates kombiniert Ganzkörpertraining – Übungen wie Crunches, Unterarm- oder Seitstütz, Standwaage & Beckenheben – mit einer fließenden Atmung. Der Fokus dabei liegt bei Übungen auf dem Powerhouse, die Körpermitte ist im Training immer aktiv. Beim Pilates wird insbesondere die Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken trainiert.



## Ausdauer

**Body Attack:** 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.



**Indoor Cycling / Indoor Cycling soft:** Die perfekte Kombination aus Herz-Kreislauftraining & Fun in der Gruppe auf unseren speziellen »IC7 Bikes« von Life Fitness/Tomahawk. Diese wattbasierte, digitale Trainingssteuerung ermöglicht ein optimales Cardiotraining. In unserem Soft-Kurs bieten wir eine entspannte Atmosphäre mit moderatem Tempo und angepasster Intensität. **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 & Zumba Gold:** Wer Freude an Tanz & Bewegung zu lateinamerikanischer Musik hat, ist hier richtig. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt jede Menge Kalorien.

**Gold:** Zumba Gold ist das gelenkschonende Dance-Workout mit lateinamerikanischem Flair – ideal für Einsteiger:innen, aktive Ältere und alle, die sich mit Spaß bewegen wollen.

## Gesundheit

**Anti-Osteoporose:** Eine gezielt schonende Gymnastik, um den Alltag besser bewältigen zu können. Auch Arthrosebeschwerden können gelindert werden.

**Balance & Stabilität:** Durch gezielte Kräftigungsübungen wird eine stabile Körperhaltung gefördert um Verletzungen vorzubeugen. Ein Highlight sind die neuroathletischen Übungen, die gezielt das Zusammenspiel von Gehirn & Körper schulen.

**Best Age Fitness:** Eine Kombination aus Kraft-, Konditions- & Koordinations-training. Der allgemeine Gesundheitszustand wird verbessert & die funktionellen Fähigkeiten gefördert.



**Body Balance:** Ein Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit & Rumpfmuskulatur zu verbessern. Es wird ohne Schuhe auf Yogamatte geübt.



**Faszien Flow:** Mit schnellen federnden Bewegungen wird die Elastizität & Gleitfähigkeit der Faszien verbessert. Es werden die langen myofaszialen Ketten des gesamten Körpers trainiert, um beschwerdefrei & fit bis ins hohe Alter zu kommen.



**five-gym:** Kombination aus Muskelängen- & Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Beweglichkeit & Linderung von Problemen im Bewegungsapparat.



**Full Body Workout:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training für den gesamten Körper mit Kleingeräten.

**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.

**Physio Gym:** Physio Gym ist ein ganzheitliches Flexibilitäts- und Stabilitäts-training mit unterschiedlichen Dehnungsreizen an der persönlichen Kraft-, Elastizitäts- und Stabilitätsgrenze.

**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.

**Yoga / Wake-up Yoga / Sanftes Yoga:** Dynamisch fließende Yogaübungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit & Gleichgewichtsinn. Stärkt den Körper spielerisch & funktionell.



# KURSPLAN

## Öffnungszeiten Sportpark

Mo, Mi, Do, Fr:	8:00 - 22:30 Uhr	Für Kinder bis 6 Jahren
Di:	6:30 - 22:30 Uhr	
Sa, So & Feiertag:	9:00 - 19:00 Uhr	Mo - Fr: 08:15 - 12:15 Uhr

## Sauna & Tepidarium

Do:	10:00 - 12:00 Uhr
	19:00 - 21:30 Uhr

## Massage

Täglich geöffnet - die exakten Betriebszeiten bitte den Aushängen oder der Homepage entnehmen.

**18 61**  
Der Sportpark