

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 Qigong	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 Bodyattack	9.30 – 10.45 Faszien Flow
9.15 – 10.15 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.30 – 9.30 Balance & Stabilität		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 Bodypump	11.05 – 12.05 Fitness Mix	10.55 – 11.55 Physio-Gym
10.20 – 11.20 Bodybalance	10.20 – 11.25 Balance & Stabilität	9.40 – 10.50 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		11.00 – 12.00 Zumba		
				11.15 – 12.15 Qigong	11.00 – 11.50 Funktions- & Faszien-Gymnastik						15.30 – 16.35 Bodypump
	12.15 – 13.00 Bodypump 45'	14.30 – 15.45 Cycling Mix			14.00 – 15.15 Rücken- & Faszien-Fitness		15.15 – 16.15 Faszienyoga				16.45 – 17.45 Indoor Cycling
17.30 – 18.30 five-gym five	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper	17.05 – 17.50 Bodyattack Express 45'				17.30 – 18.30 five-gym five	17.30 – 18.35 Bodypump			Sonntag	
18.40 – 19.30 Best Age Fitness	18.30 – 19.50 Les Mills Shapes & Stretch	18.00 – 19.00 Starke Mitte	18.20 – 19.20 Bodypump	18.00 – 18.55 Step & Style M	17.45 – 18.45 Indoor Cycling	18.35 – 19.35 Bodyattack	18.45 – 19.30 Les Mills Pilates	18.00 – 19.10 Bodypump			
19.40/50 – 20.55 Yoga / Les Mills Yoga	20.00 – 21.00 Indoor Cycling	19.10 – 20.10 Rückenfit & Stretch	19.30 – 20.15 Les Mills Pilates	19.05 – 20.05 Yoga	20.10 – 21.20 Bodypump		19.35 – 20.35 Bodybalance	19.20 – 19.50 Bodyattack Express 30'	18.30 – 19.30 Body Styling	11.00 – 12.00 Rückenfit	ab 10.20 Les Mills Mix

Outdoor- & Aqua-Kurse

E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene | ☉ = im Römerbad | 30' = 30 Minuten | 45' = 45 Minuten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
Römerbad	Outdoor	Hallenbad	Outdoor	Hallenbad	Outdoor	Outdoor	Hallenbad	Outdoor
7.30 – 8.30 Aqua-Fitness ☉		12.00 – 13.00 Wasser-Gymnastik	8.15 – 9.15 Cross-Tower					
	18.30 – 19.30 Cross-Tower			18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M	18.30 – 19.30 Cross-Tower		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		19.00 – 20.00 Cross AirGym		

 = findet im AirGym 1861 statt

Wichtige Hinweise zu unseren Kursen:

Online-Anmeldung

Bitte meldet euch für alle Kurse über unser Buchungssystem an. Die Anmeldung ist frühestens einen Tag vor Kursbeginn ab 6:00 Uhr morgens möglich (ausgenommen Montagskurse, anmeldbar So ab 8:00).



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.

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-Kreislauftraining, bei dem mit Hilfe von Zusatzgeräten die Gesamtmuskulatur des Körpers trainiert wird.
- Body Toning:** Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Gezielte Übungen straffen die Problemzonen & kräftigen den gesamten Körper. Es werden verschiedene Zusatzgeräte zum Einsatz kommen.
- Cross AirGym/ Cross Functional:** Nach einem funktionellen Warm-Up wird ein abwechslungsreiches Ausdauer- & Kraftworkout in eigenem Tempo absolviert. Bei gutem Wetter wird auch die Finnenbahn als Ausdaurelement mit einbezogen.
- 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 Mix:** Abwechselnd bieten wir in diesem Kurs unsere Programme Body-pump, Bodytattack, Shapes & Pilates an.
- Les Mills Shapes & Stretch:** Mix aus Pilates, Barre & Power-Yoga zu modernen Beats. Low-impact-Bewegungen mit vielen Wiederholungen sorgen für ein intensives Workout.
- Step & Style:** Herz-Kreislauftraining mit dem Step & anderen Kleingeräten zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur.
- Kraft**
- Bodypump:** Effektives, kraftvolles Fitnesstraining. Ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung & hoher Wiederholungszahl liegt.
- Cross-Tower:** Es werden ganzheitliche Kraft-Ausdauer- und Stabilitätsübungen als Intervalltraining in Zirkelform am Cross-Tower durchgeführt.
- Les Mills Pilates:** Kombiniertes Ganzkörpertraining mit fließender Atmung. Der Fokus dabei liegt auf dem Powerhouse. Insbesondere die Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken werden trainiert.
- 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.
- Indoor Cycling / Indoor Cycling soft:** Die perfekte Kombination aus Herz-Kreislauftraining & Fun auf unseren »IC7 Bikes« von Life Fitness/Tomahawk. Diese wattbasierte Trainingssteuerung ermöglicht ein optimales Cardiotraining. *Soft-Kurs:* Entspannte Atmosphäre mit moderatem Tempo & angepasster Intensität.
- Bitte beachte:** Bevor du deine erste Indoor-Cycling Stunde buchst, benötigst du deinen persönlichen FTP-Wert. Um diesen zu ermitteln vereinbare am Empfang einen Termin.

- Zumba (Gold):** Wer Freude an Tanz & Bewegung zu lateinamerikanischer Musik hat, ist hier richtig. *Gold:* Zumba Gold ist ein gelenkschonendes Dance-Workout – 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.
- Basic Pilates:** Durch gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Körpermitte wird die Haltung verbessert.
- Best Age Fitness:** Kombination aus Kraft-, Konditions- & Koordinationstraining. Der allgemeine Gesundheitszustand wird verbessert & die funktionellen Fähigkeiten gefördert.
- Bodybalance:** Ein Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit & Rumpfmuskulatur zu verbessern. Es wird ohne Schuhe auf Yogamatten 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.
- Faszienyoga:** Verbindung aus sanftem Yoga, Faszientraining & neurozentriertem Training sowie Übungen für Balance, Körperwahrnehmung & Kräftigung. Durch abwechslungsreiche Bewegungsimpulse lösen wir Spannungen, fördern die Beweglichkeit & schulen das Zusammenspiel von Körper & Nervensystem.
- five-gym:** Kombination aus Muskellängen- & Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Beweglichkeit & Linderung von Problemen im Bewegungsapparat.
- Funktions- (& Faszien-) Gymnastik:** Sportliches Gesundheitstraining, verbunden mit rückengerechten Kräftigungs- & Dehnübungen, unterstützt durch verschiedene Kleingeräte.
- Les Mills Yoga:** Energiegeladener Athletic-Flow, der traditionelle Yoga-Elemente mit motivierender Musik und modernem Fitnesstraining verbindet. Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, die Kraft, Flexibilität & Herz-Kreislauf-System fördern.
- Mama-Fit:** Neben der Kräftigung und Wahrnehmung des Beckenbodens, wird die Beinmuskulatur trainiert & die Beweglichkeit verbessert.
- Physio Gym:** Ganzheitliches Flexibilitäts- & Stabilitätstraining mit unterschiedlichen Dehnungsreizen an der persönlichen Kraft-, Elastizitäts- & Stabilitätsgrenze.
- Qigong:** Der Körper wird mit sanften Bewegungen gelockert & der Geist zur Ruhe gebracht. Man fühlt sich entspannt und trotzdem voller Energie.
- Rückenfit (& Stretch / Faszien-Fitness):** Kräftigung der Rückenmuskeln durch Gymnastik, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Stretch: Dehnübungen runden das Training ab. Faszien: Koordinations-, Gleichgewichts- & Konzentrationsübungen.
- Starke Mitte:** Training zur Verbesserung der Muskelkraft & Stabilität in der Körpermitte.
- Vital-Gymnastik:** Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um fit & mobil zu bleiben. Gezielte Koordinations-, Gleichgewichts- & Beweglichkeitsübungen bringen Sicherheit & 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:** Dynamisch fließende Yogaübungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit & Gleichgewichtssinn.

Gültig ab 19.10.26



KURSPLAN

Öffnungszeiten Sportpark		Kleinkinderbetreuung
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		Massage
Täglich geöffnet - die exakten Betriebszeiten bitte den Aushängen oder der Homepage entnehmen.		Do: 10:00 - 12:00 Uhr 19:00 - 21:30 Uhr

18-61
Der Sportpark