

Kraft

Kraft & Ausdauer

Gesundheit

Ausdauer



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	8.30 – 9.40 Body Styling	8.10 – 9.10 Wake-up Yoga	10.00 – 11.00 Body Attack 	09.30 – 10.30 Faszien Flow
9.15 – 10.15 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.20 – 9.35 Bauch-Rücken & Black Roll		8.45 – 9.45 Mama-Fit	9.05 – 9.55 Anti- Osteoporose	10.00 – 11.00 Body Toning	9.40 – 10.40 Rückenfit	9.45 – 10.45 Funktions- Gymnastik	9.20 – 10.30 Body Pump 	11.05 – 12.05 Fitness Mix	
10.20 – 11.15 Balance & Stabilität NEU	10.20 – 11.20 Body Balance 	9.40 – 10.50 Body Pump 	9.30 – 10.25 Pilates (Basic)	10.00 – 11.00 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		15.15 – 16.15 Sanftes Yoga				16.45 – 17.45 Indoor Cycling M
17.30 – 18.30 five-gym 	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper M					17.30 – 18.30 Body Weight Fitness	17.30 – 18.35 Body Pump 			Sonntag	
18.40 – 19.30 Best Age Fitness	18.30 – 19.30 Les Mills Shapes 	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	18.35 – 19.35 Body Attack 	18.40 – 19.30 BBP & Oberkörper F		18.00 – 19.10 Body Pump 	10.00 – 10.50 Body Styling	9.15 – 10.15 Body Balance
19.50 – 21.05 Yoga	19.35 – 20.05 Les Mills Core CÖRE	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	19.40 – 20.20 Les Mills Core CÖRE	19.35 – 20.35 Body Balance 	18.30 – 19.30 Body Styling	19.30 – 20.30 Indoor Cycling M	11.00 – 12.00 Rückenfit	ab 10.30 Les Mills Mix
	20.15 – 21.15 Indoor Cycling M				20.10 – 21.20 Body Pump 						

Infos rund um unsere Kurse:

- **Online-Anmeldung:** Bitte meldet euch für alle Kurse über unser Buchungssystem unter sportpark1861.de/buchungen/kursanmeldung an. Die Anmeldung ist frühestens einen Tag vor Kursbeginn ab 6 Uhr möglich.
- **Stornierungen:** Solltet ihr an einem Kurs nicht teilnehmen können, bitten wir um eine umgehende telefonische Absage.
- **Outdoor-Kurse:** Diese finden nur bei trockenem Wetter statt. Bitte bringt wetterfeste Kleidung und passende Ausrüstung mit.
- **Aqua-Kurse:** Aqua-Jogging und Wasser-Gymnastik finden im Hallenbad, Aqua-Fitness im Römerbad statt. Unsere Wasserkurse werden nur während der Schulzeit angeboten. Eine Voranmeldung ist für alle Aqua-Kurse erforderlich. Der Eintritt ins Hallenbad bzw. Römerbad ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

Sportpark 18-61 • Seebronner Straße 50 • 72108 Rottenburg • 07472/1861 • sportpark1861.de

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

Outdoor-Kurse & Aqua-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
07.30 – 08.30 Aqua-Fitness Ⓢ	08.30 – 09.30 Functional Training	12.00 – 13.00 Wasser-Gymnastik	
18.30 – 19.30 Cross-Tower			18.30 – 19.30 Aqua-Jogging M
			18.30 – 19.30 Aqua-Jogging E/M
			19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F
			18.30 – 19.30 Cross-Tower

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: 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 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 Intensives Intervall Training: ein effektives Training zum richtig Auspowern. Es geht dabei um maximale Fettverbrennung, Verbesserung der Ausdauer & Aufbau von Muskeln.

Les Mills Mix: Abwechselnd bieten wir in diesem Kurs unsere Programme Body Pump, Body Attack, Core & Shapes an.

Les Mills Shapes: Shapes ist ein einzigartiger Mix aus Pilates, Barre & Power-Yoga zu modernen Beats. Low-impact-Bewegungen mit vielen Wiederholungen sorgen für ein intensives Workout. LM Shapes ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

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.

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 unterschiedliche Tools.

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 & Springen, mit Kraftübungen, wie Push-Ups.

Indoor Cycling: 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. **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: Wer Freude an Tanz & Bewegung zu lateinamerikanischer Musik hat, ist hier richtig. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt jede Menge Kalorien.

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 & die funktionellen Fähigkeiten gefördert.

„Bauch-Rücken & Black Roll“: Bauch- & Rückentraining, um die Muskulatur rund um die Körpermitte zu kräftigen. Abgerundet wird das Training durch eine „Selbstmassage“ mit Hilfe von Schaumstoffrollen. Die Elastizität der Faszien wird verbessert & die Regeneration gefördert.

Body Balance: Ein Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit & Rumpfmuskulatur zu verbessern. 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 & 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 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.

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.

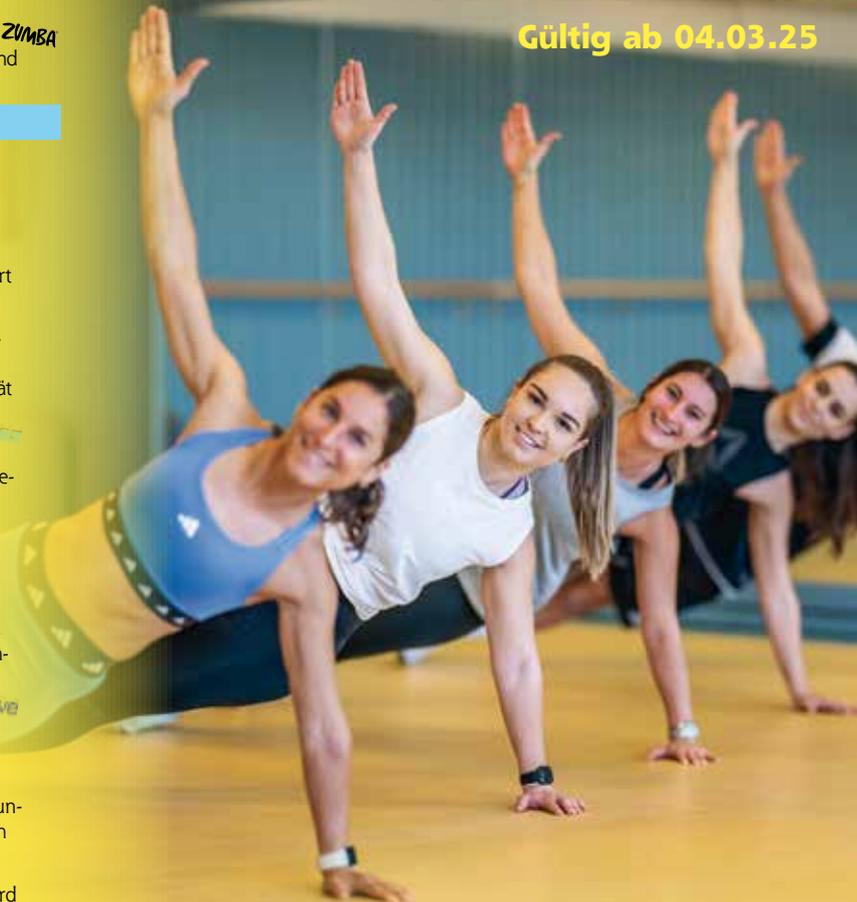
Starke Mitte: Training zur Verbesserung der Muskelkraft & Stabilität in der Körpermitte.

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.

Gültig ab 04.03.25



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

18.61
Der Sportpark