

18-61 Der Sportpark

Kursplan gültig ab 29. April 2019

Aktuelle Änderungen bitte dem Info-Bildschirm im Sportpark 18-61 oder unserer Homepage entnehmen.

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

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	8.20 – 9.10 five-gym 	6.40 – 7.35 Early Bird Fitness 	8.30 – 9.15 Functional Training	8.30 – 9.40 Body Pump 	8.20 – 9.15 Anti- Osteoporose	8.45 – 9.45 Yoga M	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik	8.05 – 9.10 Wake up Yoga	8.30 – 9.40 Body Styling & Stretch		11.15 – 12.10 BBP
9.15 – 10.45 Body Styling & Stretch	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.15 – 9.15 deep WORK 	9.30 – 10.45 Bauch-Rücken- Intensiv & Black Roll	9.45 – 11.00 Indoor Cycling F	9.20 – 10.30 Faszien-Training		9.45 – 10.40 Rückenfit	9.15 – 10.25 Body Pump 	9.45 – 10.45 Funktions- Gymnastik		12.15 – 12.45 Bauch Spezial
	10.15 – 10.55 Core-Training	9.30 – 10.25 Basic Pilates	11.00 – 12.00 Zumba 		10.35 – 11.30 Funktions- & Fas- zieren-Gymnastik			10.30 – 11.15 Indoor Cycling			
	11.00 – 12.00 Yoga Intro E	10.30 – 12.00 Yoga M									15.30 – 16.40 Body Pump
		14.30 – 15.30 Fit Mix •		14.45 – 15.55 Rückentraining & Faszien-Fitness							16.45 – 17.45 Body Attack
17.45 – 18.40 Rückenfit	17.30 – 18.25 BBP & Oberkörper					17.30 – 18.25 Body Weight Fitness	18.00 – 18.55 Step & Style			Sonntag	
18.45 – 19.40 Best Age Fitness	18.30 – 19.40 Body Pump 	18.15 – 19.25 Body Pump 	18.30 – 19.25 Bauch-Rücken- Intensiv	18.00 – 18.55 Indoor Cycling M ^Δ	18.00 – 18.55 Step & Style	18.30 – 19.25 Yoga E	19.00 – 19.25 Bauch Spezial	18.05 – 19.15 Body Pump 			10.00 – 10.55 Body Styling
19.50 – 20.50 Indoor Cycling M ^Δ	19.45 – 20.40 Zumba 		19.30 – 20.25 BBP & Oberkörper	19.15 – 20.15 Body Attack 	19.00 – 19.55 Core-Training	19.30 – 20.30 Yoga F	19.30 – 20.30 deep WORK 	19.25 – 20.25 Indoor Cycling M ^Δ	19.00 – 20.00 Fatburner		11.00 – 12.00 Rückenfit
	20.45 – 21.30 Functional Training		20.30 – 21.00 Bauch Spezial		20.00 – 21.00 Rückenfit & Stretch						

Kurse im Rottenburger Hallenbad (zuzüglich Eintritt / findet während der Schulferien nicht statt / Voranmeldung erforderlich)				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 – 8.30 Aqua-Fitness [★]	10.45 – 11.40 Wassergymnastik	7.00 – 7.40 Aqua-Fitness		
		18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M		18.30 – 19.25 Aqua-Jogging E/M
		19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F		

Outdoor-Kurse (nur bei trockenem Wetter | ab Mai)

Cross Tower	Montag bis Freitag		18.30 – 19.00 Uhr
Beachvolleyball	Dienstag		18.00 – 19.30 Uhr
Rennrad E	Donnerstag		18.00 – 20.00 Uhr
Rennrad F	Dienstag		18.00 – 20.00 Uhr

Zeichenerklärung: E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene | Δ = Reservierung notwendig | ★ = findet im Römerbad Rottenburg statt | ● = nicht in den Schulferien

Unsere Gesundheitskurse

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. Führt zu einem allgemein verbesserten Gesundheitszustand und beeinflusst die funktionellen Fähigkeiten positiv.

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.

Core-Training

Gezieltes Training zur Verbesserung der Muskelkraft und -stabilität in der Körpermitte.

five-gym

Ideale 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.

Faszien-Training

Faszien-Training für den ganzen Körper, kombiniert mit einem Core- und Cardiotraining. Für mehr Energie, Beweglichkeit und einen straffen Körper.

Pilates

Durch gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Körpermitte wird Ihr ursprüngliches Muskelgleichgewicht wieder hergestellt.

Qi-Gong

Teil der TCM (Traditionelle chinesische Medizin). Der Körper wird mit sanften Bewegungen gelockert und der Geist zur Ruhe gebracht. Entspannt sein und trotzdem voller Energie.

Rückenfit (& Stretch)

Unterstützen Sie Ihre Rückenmuskeln mit gezielter Gymnastik, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Stretch: Gezielte Dehnübungen runden das Training ab.

Rückentraining & Faszien-Fitness

Zum normalen Rückentraining verbessern wir durch Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen das allgemeine Körperempfinden und die Bewegungswahrnehmung.

Vital-Gymnastik

Durch abwechslungsreiches Ganzkörpertraining fit und mobil bleiben. Gezielte Koordinations-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen bringen Sicherheit und Selbstvertrauen.

Yoga / Wake Up Yoga

Dynamisch fließende Übungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Stärkt Körper und Geist.

Unsere Fitnesskurse

Bauch-Beine-Po (BBP)

Gezielte Übungen mit und ohne Geräte zur Straffung der sogenannten Problemzonen-Muskulatur.

Bauch-Rücken (Intensiv)

(Intensives) Bauch- und Rückentraining um Muskeln aufzubauen und Haltungsschäden zu korrigieren.

Bauch Spezial (& Rücken)

30-minütiges, intensives Bauchmuskeltraining zur Ergänzung des vorangegangenen Kurses oder nach dem eigenen Aufwärmen.

Body Attack

Hochintensives Cardio-Workout zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Agilität. Einfache Schrittabfolgen zu fetziger Musik.

Body Pump

Effektives, kraftvolles Langhanteltraining unterstützt mit powervoller Musik.

Body Styling

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining, bei dem mit Hilfe von Zusatzgeräten die Gesamtmuskulatur des Körpers trainiert wird.

Body Weight Fitness

Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht.

deepWORK

Athletisch, einfach, anstrengend und doch ganz anders! Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Early Bird Fitness

Belebendes Workout für einen fiten Start in den Tag. Ein Mix aus leichtem Ausdauertraining und gezielten Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten werden durch Übungen aus dem Faszien Fitness abgerundet.

Fatburner

Effektives Ganzkörpertraining mit Ausdauer-elementen, Bauch- und Rückenübungen. Ein Fitnessmix, der das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und die Beweglichkeit trainiert und den Fettstoffwechsel ankurbelt.

Fit Mix

Abwechslungsreiches Programm mit Inhalten aus unterschiedlichen Kursen.

Functional Training / Cross Tower

Es werden ganzheitliche Kraft-Ausdauer- und Stabilitätsübungen als Intervalltraining durchgeführt.

Indoor Cycling

Ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Musik, das durch eine Pulsuhr optimiert werden kann. Plätze können frühestens einen Tag vorher reserviert werden. Unsere Räder sind mit dem Klicksystem »SPD« ausgerüstet.

Step & Style

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

Zumba

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.

Unsere Outdoor-Kurse

Beachvolleyball

Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Angreifen und Abwehren im Sand. Für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Cross Tower

Es werden ganzheitliche Kraft-Ausdauer- und Stabilitätsübungen als Intervalltraining unter freiem Himmel durchgeführt.

Rennrad

Erkunde die Natur mit dem Rennrad. Die Kursleiter wählen Einsteiger bzw. Fortgeschrittene Fahrstrecken.

Unsere Aquakurse

Aqua-Jogging / Aqua-Fitness

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.

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.

Kursplan – neu ab 29. April 2019

Der Sportpark
1861

Öffnungszeiten Sportpark:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:	8.00 – 22.30 Uhr
Dienstag:	6.30 – 22.30 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertag:	9.00 – 19.00 Uhr

Sauna/Tepidarium öffnen 60 Minuten nach und schließen 30 Minuten vor den jeweiligen Sportpark-Öffnungszeiten. Dienstags öffnen Sauna/Tepidarium um 9 Uhr.

Damensauna:

Dienstag:	9.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch:	13.00 – 18.00 Uhr

Kleinkinderbetreuung für Kinder bis 6 Jahre:

Montag bis Freitag:	8.15 – 12.15 Uhr
Samstag:	15.00 – 18.00 Uhr

Das Sie sich fit und gesund fühlen – nicht weniger und nicht mehr – wollen wir gemeinsam mit Ihnen erreichen. Auf zwei Ebenen mit insgesamt 1500 m² Fläche finden Sie alles, um sich rundum fit zu halten:

- Vielfältiges Kursangebot: von Indoor Cycling, Body Pump, Aqua-Jogging bis hin zu Pilates und Yoga
- Modernste Fitnessgeräte des Herstellers TechnoGym
- Schonendes und effektives Vibrationstraining auf dem »Wellengang«
- five – das Rücken- und Gelenkzentrum
- Freihantelbereich mit großer Auswahl an Kurz- und Langhanteln
- Cross Tower: funktionelles Training im Freien
- Sauna, Tepidarium und Ruhebereich in herrlicher Aussichtslage mit Freiluftterrasse
- brainLight: Regeneration mit Musik und Lichtimpulsen in Kombination mit einer Shiatsu-Massage.
- Massagen (Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr und 19.00 – 21.30 Uhr)
- Kinderbetreuung
- Bewegungslandschaft für Kids
- Finnenbahn (mit Abendbeleuchtung)
- Beachvolleyballfelder, Beachhandball-soccerfeld
- Bike- & Trialpark
- Slackline

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