

Kraft & Ausdauer

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

Bauch-Beine-Po (BBP) & Oberkörper: 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.

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

Cycling Mix: Mischung aus Indoor Cycling und einem kräftigendem Workout.

Early Bird Fitness: Belebendes Workout für einen fitten Start in den Tag. Ein Mix aus leichtem Ausdauertraining und 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- und 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 und Aufbau von Muskeln.

Hybrid: Eine abwechslungsreiche Mischung aus Body Pump und Core.

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

Kraft

Bauch-Rücken (Intensiv): (Intensives) Bauch- und Rückentraining, um Muskeln aufzubauen und Haltungsschäden zu korrigieren.

Body Pump: Ein effektives, kraftvolles Fitnesstraining. Geeignet für jeden, der schnell fit, schlank und stark werden will. Ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. 

Functional Training / Cross Tower: Kraft, Ausdauer, Stabilität und Koordination im Intervallrhythmus werden funktional, d.h. alltagsgerecht kombiniert. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, da Intensitäten und Komplexitäten angepasst werden können. Zum Einsatz kommen Tools wie Battle Rope, Sandsack oder Kettlebells.

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 und Trainieren im tiefen Wasser. Ideal auch zum Wiedereinstieg nach Sportverletzungen, bei Übergewicht oder während der Schwangerschaft.

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

Body Attack: Eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die Kraft, Ausdauer, Koordination und Agilität verbessern. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen, wie Laufen und Springen, mit Kraftübungen, wie Push-Ups. 

Indoor Cycling: Die perfekte Kombination aus Herzkreislauftraining und 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.

Mountainbike: Gefahren werden unterschiedliche Routen in der Umgebung. Vorkenntnisse sind nicht dringend erforderlich, eine gewisse Grundlagenausdauer ist ratsam.

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

Spikeball: Spikeball (Schmetterball) ist ein sehr rasantes und spaßiges Spiel mit Ball, runder Spielfläche (ähnlich Trampolin) und 360 Grad Spielfeld. Gespielt wird im Sand.


Zumba (Fitness-): 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. 🕺 **ZUMBA**

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- und Koordinationstraining. Der allgemeine Gesundheitszustand wird verbessert und die funktionellen Fähigkeiten gefördert.

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.

Body Balance: Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit und Rumpfmuskulatur zu verbessern und aufzubauen. Super Ergänzung zum Kraft- und Ausdauer Training. Es wird ohne Schuhe auf Yogamatten geübt. 

Body Weight Fitness: Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht.

five-gym: Kombination aus Muskellängen- und Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung von Problemen im Bewegungsapparat. 🕹️ **five**

Funktions- (& Faszien-) Gymnastik: Sportliches Gesundheitstraining, verbunden mit rückengerechten Kräftigungs- und Dehnübungen, unterstützt durch verschiedene Kleingeräte.

Pilates (Basic): Durch gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Körpermitte wird die Haltung verbessert.

Qi-Gong: Der Körper wird mit sanften Bewegungen gelockert und 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- und Konzentrationsübungen.

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

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

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.

Yoga / Sanftes Yoga: Dynamische fließende Yogaübungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Stärkt den Körper spielerisch und funktionell.

Kursplan – gültig ab 11. April 2022

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. 🍷

Damensauna:

Mittwoch: 12.00 – 18.00 Uhr

Kleinkinderbetreuung für Kinder bis 6 Jahre:

Montag bis Freitag: 8.15 – 12.15 Uhr

Massage:

Donnerstag: 10.00 – 12.00 Uhr
19.00 – 21.30 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; bei gutem Wetter auf der Kursaußenfläche.
- 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.
- umfangreiches Massage-Angebot
- Kinderbetreuung
- Bewegungslandschaft für Kids
- Finnenbahn (mit Abendbeleuchtung)
- Beachvolleyballfelder, Beachhandball-/soccerfeld
- Bikepark
- 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

18-61 Der Sportpark

Kraft & Ausdauer

Ausdauer

Kraft

Gesundheit

Kursplan gültig ab 11. April 2022 | Aktuelle Änderungen bitte dem Info-Bildschirm im Sportpark 18-61 oder unserer Homepage entnehmen.

Bitte meldet Euch für alle Kurse online an: www.sportpark1861.de. Die Online-Anmeldung ist frühestens einen Tag vorher ab 6 Uhr möglich. Stornierungen sind manchmal unumgänglich – bitte meldet Euch in diesem Fall umgehend telefonisch bei uns, so freut sich ein anderes Mitglied über den freien Platz.

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 		6.40 – 7.35 Early Bird Fitness 		8.05 – 8.55 five-gym 	8.45 – 9.45 Yoga	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik		8.30 – 9.35 Body Styling		10.00 – 11.00 Body Attack
9.10 – 10.10 Body Styling	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.25 – 9.25 Yoga	8.20 – 9.35 Bauch-Rücken & Black Roll	8.45 – 10.00 Indoor Cycling M/F	9.00 – 9.50 Anti- Osteoporose	10.15 – 11.15 Body Styling	9.45 – 10.40 Rückenfit	9.00 – 10.05 Body Pump 	9.45 – 10.45 Funktions- Gymnastik		11.15 – 12.10 Fitness Mix
	10.20 – 11.20 Body Balance 	9.30 – 10.25 Pilates (Basic)	9.40 – 10.50 Body Pump 	10.15 – 11.30 Fitness Mix	10.00 – 10.50 Faszien-Training			10.15 – 11.00 Indoor Cycling M			
			11.00 – 12.00 Zumba 		11.00 – 11.50 Funktions- & Faszien-Gymnastik						16.30 – 17.40 Body Pump
		14.30 – 15.45 Cycling Mix			14.00 – 15.15 Rücken- & Faszien-Fitness	15.00 – 16.00 Sanftes Yoga					
17.30 – 18.30 five-gym 	17.25 – 18.20 BBP & Oberkörper M					17.30 – 18.35 Body Pump 	17.15 – 18.10 Body Weight Fitness			Sonntag	
18.40 – 19.40 Best Age Fitness	18.30 – 19.45 Hybrid	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	18.40 – 19.30 Step & Style	18.20 – 19.20 Body Attack 	18.05 – 19.15 Body Pump 		9.15 – 10.15 Body Balance 	10.00 – 10.50 Body Styling
19.50 – 20.50 Yoga	19.55 – 20.30 Les Mills Core 	19.10 – 20.10 Rückenfit & Stretch	19.30 – 20.30 H.I.I.T	19.00 – 19.30 Bauch-Rücken- Intensiv	19.00 – 20.00 Body Attack 	19.35 – 20.35 Body Balance 	19.25 – 19.55 Les Mills Core 	19.30 – 20.30 Indoor Cycling M	19.00 – 20.00 Body Styling	10.30 – 11.30 Fitness Zumba 	11.00 – 12.00 Rückenfit
				19.40 – 20.40 BBP & Oberkörper F	20.10 – 21.20 Body Pump 						

Outdoor-Kurse				
Treffpunkt beim Cross-Tower bzw. vor dem Sportpark. Bitte auf entsprechende Kleidung & Ausrüstung achten. Finden nur bei trockenem Wetter statt.				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 – 19.30 Rennrad E	08.15 – 09.15 Functional Training*		18.00 – 20.00 Mountainbike	18.00 – 19.30 Spikeball
			18.00 – 19.30 Rennrad E	
	18.00 – 19.30 Beachvolleyball E			
18.30 – 19.30 Cross-Tower*	18.00 – 20.00 Rennrad F	18.30 – 19.15 Cross-Tower*		19.00 – 19.45 Cross-Tower*

Kurse im Rottenburger Hallenbad				
(zuzüglich Eintritt / findet während der Schulferien nicht statt / Voranmeldung erforderlich)				
Aqua-Fitness		Montag		07.30 – 08.30 Uhr
Aqua-Jogging	M	Mittwoch		18.30 – 19.25 Uhr
	F	Mittwoch		19.30 – 20.25 Uhr
	E/M	Freitag		18.30 – 19.25 Uhr
Wasser-Gymnastik		Dienstag		10.45 – 11.40 Uhr

Zeichenerklärung: E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene | ● = am Cross-Tower (Outdoor)

= findet im Römerbad Rottenburg statt