SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag

09:00 Uhr
Rücken-Workout
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Norman

09:00 Uhr
Reha
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Trainer

10:15 Uhr
Spinning
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Norman

11:30 Uhr
Hockergymnastik
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 / Alex

14:30 Uhr
Ganzkörperkräftigung
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Elias

14:30 Uhr
Reha
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Trainer

15:45 Uhr
teenie functional training
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Elias

17:00 Uhr
Rücken-Fit
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 / Elias

17:00 Uhr
Reha
Dauer: 45 Minuten
Raum 01 / Trainer

17:00 Uhr
Power-Plate Cellulite-Burner
Dauer: 45 Minuten
Raum 05 / Sindy

18:00 Uhr
Pilates
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Gabi

18:00 Uhr
PUMP
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Sindy

19:15 Uhr
Jumping
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Salva

19:15 Uhr
HF-Spinning
Dauer: 75 Minuten
Raum 01 / Norman

Dienstag

09:30 Uhr
Pilates
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Gabi

11:00 Uhr
Reha
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 / Trainer

11:00 Uhr
Rücken-Fit
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 / Alex

17:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Dauer: 55 Minuten
Raum 02 / Karin

17:00 Uhr
Reha
Dauer: 55 Minuten
Raum 01 / Trainer

17:00 Uhr
TRX
Dauer: 45 Minuten
Raum 04 / Alex

17:45 Uhr
Athletix
Dauer: 60 Minuten
Raum 04 / Alex

18:45 Uhr
Spinning
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Salva

19:00 Uhr
STEP
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 / Sebastian

19:45 Uhr
Bodystyling
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 / Sebastian

Mittwoch

14:30 Uhr
Ganzkörperkräftigung
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Alex

14:30 Uhr
Reha
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Trainer

18:00 Uhr
Yoga (90 Minuten)
Dauer: 90 Minuten
Raum 01 / Kerstin

18:00 Uhr
Reha
Dauer: 50 Minuten
Raum 01 / Trainer

18:00 Uhr
Rücken-Fit
Dauer: 50 Minuten
Raum 02 / Alex

19:00 Uhr
Herzsport, Innere Medizin, Reha
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Alex

19:00 Uhr
Lungensport, Innere Medizin, Reha
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 /

19:45 Uhr
Pilates
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Gabi

Donnerstag

09:00 Uhr
Reha
Dauer: 45 Minuten
Raum 01 / Trainer

10:00 Uhr
Rücken-Pilates
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Gabi

14:00 Uhr
Hockergymnastik (Reha)
Dauer: 45 Minuten
Raum 01 /

16:15 Uhr
TRX
Dauer: 45 Minuten
Raum 04 / Elias

17:00 Uhr
Rücken-Fit
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Elias

17:00 Uhr
Reha
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Trainer

17:15 Uhr
Power-Plate Body Workout/BBP
Dauer: 45 Minuten
Raum 05 / Sindy

17:15 Uhr
Spinning
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Fabienne

18:15 Uhr
PUMP
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Sindy

19:15 Uhr
Vinyasa-Yoga
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Trainer

Freitag

09:15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Kerstin

15:00 Uhr
Rücken-Fit
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Alex

15:00 Uhr
Reha
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 /

17:00 Uhr
Workout
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Norman

18:15 Uhr
Spinning
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Norman

Samstag

09:30 Uhr
Pilates + Faszien
Dauer: 90 Minuten
Raum 02 / Gabi

Sonntag

09:15 Uhr
Yoga
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Norman

10:30 Uhr
Step/Bodystyling
Dauer: 90 Minuten
Raum 02 / Sebastian

10:30 Uhr
Spinning
Dauer: 60 Minuten
Raum 01 / Norman

NEU

Reinkommen - Kopf ausschalten - Vollgas und stolz rausgehen.

Ein Kurs, der dein tägliches Leben verändern kann! Es geht darum den Körper in seiner Vielseitigkeit zu nutzen und festzustellen, wie leistungsstark man wirklich ist! Mit diesen Kursen streben wir genau dieses Ziel an! Komm vorbei und hol alles aus dir raus!

Elite-Academy

SPORT-PARADIES-GEINSHEIM
Untergasse 74
65468 Trebur-Geinsheim
Telefon: 06147 2409
www.sport-paradies-geinsheim.de

SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - KURSBESCHREIBUNGEN

Athletix
Funktionelles Training mit komplexen Bewegungsabläufen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Funktionelles Training ist super effektiv und baut schnell Muskeln auf. Im Zentrum des Trainings stehen qualitativ hochwertige Bewegungsabläufe.

HF-Spinning
Grundlagenausdauer verbessern, Fett verbrennen und fit bleiben.
Herzfrequentiertes Spinning - Voraussetzung ist eine Pulsuhr.
Ein perfektes Training für Alle, die schnell in Form kommen wollen. Zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechseltraining.
BITTE 3 HANDTÜCHER MITBRINGEN !

Hockergymnastik
Gymnastik zum Erhalt und zur Förderung grundlegender Muskelfunktionen, geeignet für gering Belastbare, Personen mit Knieproblemen und Personen mit Lagerungsschwindel. Koordination, Mobilisierung und allgemeine Kräftigung.

Hockergymnastik (Reha)

Pilates
Die Pilates-Übungen verbessern das Körpergefühl und beugen Rückenschmerzen vor. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

Power-Plate Body Workout/BBP
Kleingruppentraining max 4 Personen
Auf der Power-Plate werden die kleinen und die großen Muskelfasern intensiver und wesentlich stärker als beim herkömmlichen Training aktiviert. Man erreicht einen extremen Kraftzuwachs. Beim konventionellen Krafttraining werden, wegen mangelnder Bewegung, im Durchschnitt nur etwa 40 % der Muskelmasse genutzt. Mit der Power-Plate werden auch die Muskelgruppen angesprochen, die das Gehirn nicht anspricht. So werden 95 - 97 % aller Muskelfasern durch eine so genannte Zwangsansteuerung angesprochen. So wird die Maximalkraft, die Kraftausdauer, die Reaktivkraft und die Schnellkraft erheblich verbessert. Die Muskelmasse hingegen wird nicht wesentlich verändert. Das Training eignet sich auch zur Voraktivierung des Muskels. BBP ist ein forderndes und effizientes Muskeltraining um eine spürbare und sichtbare Wirkung und Veränderung der Figur zu erreichen.

Power-Plate Cellulite-Burner
Kleingruppentraining max 4 Personen
Diverse Studien zeigen, dass ein aus Kräftigungs- und Massageübungen bestehendes Power Plate Programm, das Hautbild deutlich verbessert und somit eine effektive Methode zur Reduktion von Cellulite darstellt. Cellulite ist eines der kosmetischen Hauptprobleme vieler Frauen. Bei der Durchblutungsmassage wird die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Das lymphatische System wird unterstützt. Durch die Anregung der Durchblutung, wird an Stellen wie Bauch, Beine und Po, die oftmals schlecht durchblutet sind, die Fettverbrennung vorbereitet. Auch eine Entschlackung wird durch die Durchblutung angeregt. Eine lokale Fettverbrennung findet statt und die Fettgewebsschichten werden reduziert.

PUMP
Schlanker werden, Muskelgruppen stärken und definieren sind Deine Ziele für die Zukunft? Deine Ausdauer möchtest Du auch verbessern? Dann bist du im Pump richtig. Athletisches Ganzkörpertraining mit Langhantelstangen, das Kraftausdauer und Straffung für den ganzen Körper verspricht. Ein optimales Training für alle, die von oben bis unten fit sein wollen! Dabei kann jeder Teilnehmer die Intensität durch unterschiedlich gewählte Gewichte selbst bestimmen. Man spürt schnell, wie sich Muskeln straffen und der Körper definiert wird.

Reha
Reha auf Rezept

Rücken-Fit

Spinning
Ein perfektes Training für Alle, die schnell in Form kommen und gleichzeitig Spaß haben wollen. Ausdauertraining auf dem Spin-Bike mit unterschiedlichen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechseltraining.
BITTE 3 HANDTÜCHER MITBRINGEN !

STEP
Im Step trainierst du auf einer höhenverstellbaren Stufe. Von diesem Training profitiert dein ganzer Körper. Dein Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung und durch das Auf- und Absteigen trainierst du deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Das Training unterstützt auch das Abnehmen!

teenie functional training

TRX
Kleingruppe: Mit dem TRX (Total Resistance Exercise) lässt sich unter erschwerten Bedingungen effektiv trainieren. Einige Körperteile schweben instabil in den Schlingen, andere bleiben auf dem Boden und stabilisieren den Körper. Der gesamte Körper und besonders der Core-Bereich stehen unter Dauerspannung. Ziele: Kraft aufbauen, Gleichgewichtssinn stärken, Beweglichkeit verbessern und Fett verbrennen.

Wirbelsäulengymnastik
Endlich frei von Rückenschmerzen. Hier findest du Power und Kraft für Bauch, Rücken und deine Körperhaltung. Ein Kräftigungstraining, das dir hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

Yoga (90 Minuten)
Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, Dich in Deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Die positiven Wirkungen von Yoga wurden bereits durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.