

# SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Norman	09:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin P.	09:30 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 75 Minuten Raum 01 / Kerstin P.	09:00 Uhr <b>Pilates meets Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Jens	09:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Kerstin P.	10:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	09:30 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman
10:15 Uhr <b>Body-Styling</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	09:30 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	14:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Marco	10:00 Uhr <b>Cycling</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Hülya	09:30 Uhr <b>Fat Burner Step (mit Anmeldung)</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Kerstin E.	10:15 Uhr <b>Cycling</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Dirk	10:30 Uhr <b>Fat Burner Step</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Bea
11:15 Uhr <b>Faszien</b> Dauer: 30 Minuten Raum 02 / Norman	18:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Karin T.	17:30 Uhr <b>Fit nach Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Marco	10:00 Uhr <b>Faszien / Stretch u. Relax</b> Dauer: 30 Minuten Raum 01 / Jens	10:15 Uhr <b>Body-Styling (mit Anmeldung)</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin E.	11:00 Uhr <b>Faszien</b> Dauer: 30 Minuten Raum 01 / Gabi	10:45 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Norman
14:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Marco	18:00 Uhr <b>Cycling</b> Dauer: 50 Minuten Raum 03 / Dirk	18:00 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Kerstin P.	18:00 Uhr <b>Pump-it</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	16:00 Uhr <b>Functional Basics</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	11:30 Uhr <b>Body-Styling</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sebastian	11:15 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Bea
15:15 Uhr <b>Faszien</b> Dauer: 30 Minuten Raum 02 / Marco	18:00 Uhr <b>Funktionelles Langhanteltraining</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Achim	18:30 Uhr <b>Jumping®</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Fabrizio	18:00 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 50 Minuten Raum 03 / Achim	17:15 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Norman		12:00 Uhr <b>Functional Training</b> Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Norman
17:15 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 45 Minuten Raum 03 / Hülya	19:00 Uhr <b>Fat Burner Step/BBP</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Sebastian	18:45 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Gabi	19:00 Uhr <b>Workout</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Karin	17:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Sindy		13:00 Uhr <b>Jumping®</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Nadine
18:00 Uhr <b>Pump-it</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	19:00 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Achim	19:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Kerstin	19:00 Uhr <b>Functional Training</b> Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Achim	18:00 Uhr <b>Jumping®</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Fabrizio		
18:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	19:45 Uhr <b>Jumping®</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Katia	19:30 Uhr <b>Zumba®</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Katia	19:00 Uhr <b>Cycling</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Dirk			
19:00 Uhr <b>Spin-Bike</b> Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Karin		20:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi				
19:00 Uhr <b>Jumping®</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Salva						
19:00 Uhr <b>Fight Workout</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Sebastian						
20:00 Uhr <b>Pump-it</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Karin						
20:00 Uhr <b>Boxen</b> Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Musti						
20:00 Uhr <b>Zumba®</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Salva						

## Reha auf Rezept

Montag, 17:15 Uhr  
**Reha Mo. 10.30 / 17.15**  
Dauer: 45 Minuten  
Raum 01 / Timo

Dienstag, 19:00 Uhr  
**Reha Di. 10.30 / 19.00**  
Dauer: 45 Minuten  
Raum 02 / Timo

Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Reha Mi. 10.30 / 17.30**  
Dauer: 45 Minuten  
Raum 02 / Timo

Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Reha Do. 10.30 / 18.00**  
Dauer: 45 Minuten  
Raum 01 / Timo

Freitag, 15:30 Uhr  
**Reha Fr. 10.30 / 15.30**  
Dauer: 45 Minuten  
Raum 01 / Timo

## Angebote für Kids

Mittwoch, 16:30 Uhr  
**Kids+Teens: Jumping**  
Dauer: 60 Minuten  
Raum 02 / Rebecca

Donnerstag, 16:00 Uhr  
**Kids+Teens: Boxen**  
Dauer: 60 Minuten  
Raum 04 / Musti

Sonntag, 09:30 Uhr  
**Kinder-Betreuung (nach Absprache)**  
Dauer: 150 Minuten  
Raum 05 / Nicole

## Body-Styling

Spezielles Kräftigungstraining für die gesamte Muskulatur mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln.

## Body-Styling (mit Anmeldung)

Spezielles Kräftigungstraining für die gesamte Muskulatur mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln.

## Boxen

Sparring / Prätzen / Kraft-Ausdauer/ Ganzkörper-Training / Beweglichkeit und Koordination / Selbstverteidigung / Schlagtraining am Sandsack / Partnerübungen / Tabata

## Cycling

Cycling ist ein hochintensives Ausdauertraining mit motivierender und mitreißender Musik ohne Oberkörperübungen. Somit für Jeden ohne Vorkenntnisse geeignet. Unterschiedliche Trittgeschwindigkeiten werden dabei mit wechselnden Widerständen kombiniert. Ein hoher Kalorienverbrauch garantiert einen hohen Fettverbrauch und reduziert den Körperfettanteil. Ein optimiertes Herz-Kreislauf-Training ist garantiert.

## Faszien

Das Faszien-Training ist eine schöne Methode um den Geist zu stimulieren, Verspannungen zu lösen und die Muskeln sanft zu dehnen. Durch den Wechsel von Dehydration und Rehydration werden Verklebungen im Faszienewebe verhindert.

## Faszien / Stretch u. Relax

Das Faszien-Training ist eine schöne Methode um den Geist zu stimulieren, Verspannungen zu lösen und die Muskeln sanft zu dehnen. Durch den Wechsel von Dehydration und Rehydration werden Verklebungen im Faszienewebe verhindert.

## Fat Burner Step

Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine Choreographie zusammen, die sowohl ihr Herz-Kreislaufsystem sowie Po- und Beinmuskulatur trainiert. Zu mitreißender Musik erlernt man Schrittkombinationen und Armbewegungen fließend zu verbinden.

## Functional Training

In unserer Functional-Trainings-Zone, mit Tower zum Hangeln, Klimmzug, Medizinball-Rebounder, Tauen, Ringen...werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern der gesamte Körper gefordert. Achim bringt Dich hier an Deine Grenzen.

## Funktionelles Langhanteltraining

Kraftausdauertraining mit Langhanteln, mit unterschiedlichen Gewichten werden die Hauptmuskelgruppen trainiert.

## Ganzkörperkräftigung

Ein effizientes und gleichzeitig schonendes Ganzkörpertraining zur Stärkung der gesamten Muskulatur insbesondere der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Zur Prävention und Linderung bereits vorhandener Schmerzen.

## Jumping®

Jump dich fit ... Jump dich glücklich ...  
400 Muskeln im Einsatz, effektiver als Joggen und gelenkschonend.

## Kids+Teens: Boxen

Hier wird nicht nur die Kondition, sondern auch das Selbstbewusstsein gefördert.

## Kids+Teens: Jumping

Jumping macht Kinder froh ...und Erwachsene ebenso

## Pilates

Die Pilates-Übungen verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

## Pump-it

Ein Training mit Langhantelstangen, das Kraftausdauer und Straffung für den ganzen Körper verspricht. Dabei kann jeder Teilnehmer die Intensität durch unterschiedlich gewählte Gewichte selbst bestimmen. Man spürt schnell, wie sich Muskeln straffen und der Körper definiert wird.

## Spin-Bike

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.

## Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Zur Prävention von Rückenproblemen und Linderung bereits vorhandener.

## Workout

Fight Workout geht in die Baby-Pause.  
Karin bietet einen intensiven Ersatz-Workout (Ganzkörpertraining)

## Yoga

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.

## Zumba®

Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer mitreißender Musik. Die rhythmischen Bewegungen bringen Schwung. Für Zumba muss man nicht tanzen können, alle Schritte sind für jeden einfach zu lernen und bringen die Stimmung zum Kochen.