

# SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik / Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman	09:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	09:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik / Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Alex	09:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	09:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	09:15 Uhr <b>Jumping</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kira * 2-wö. ab 17.01.	09:15 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman
09:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik / Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman	09:00 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Kerstin	11:00 Uhr <b>Hockergymnastik / Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Alex	10:10 Uhr <b>Rücken-Pilates</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Gabi	13:30 Uhr <b>Ganzkörpertraining / Reha</b> Dauer: 50 Minuten Raum 02 / Alex		10:30 Uhr <b>Step</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian / 45 / 60
10:15 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Norman	17:15 Uhr <b>TRX-Functional</b> Dauer: 45 Minuten Raum 04 / Alex	16:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining / Reha</b> Dauer: 50 Minuten Raum 02 / Sindy	14:15 Uhr <b>Schul-AG</b> Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Alex	16:00 Uhr <b>Yogilates</b> Dauer: 50 Minuten Raum 01 / Tanja		10:30 Uhr <b>Spinning Level III</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman
14:30 Uhr <b>Ganzkörpertraining / Reha</b> Dauer: 50 Minuten Raum 02 / Alex	18:10 Uhr <b>Rehatraining* / Reha</b> Dauer: 50 Minuten Raum 02 / Karin	17:00 Uhr <b>Angebot Kids 10-13</b> Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Alex	15:15 Uhr <b>Angebot Kids 10-13</b> Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Alex	17:00 Uhr <b>Workout</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman		11:15 Uhr <b>Tabata</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian * 2-wö.
16:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining / Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Trainer - ab 22.12.	18:10 Uhr <b>Athletix</b> Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Alex	17:00 Uhr <b>Angebot Kids 6-10</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Tanja	16:15 Uhr <b>TRX</b> Dauer: 45 Minuten Raum 04 / Alex	18:15 Uhr <b>Spinning Level IV</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman		12:00 Uhr <b>Jumping</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kira * 2-wö.
16:50 Uhr <b>Rehatraining* / Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Trainer - ab 22.12.	18:10 Uhr <b>Yogilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Tanja	17:00 Uhr <b>Bodystyling</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	17:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining / Reha</b> Dauer: 50 Minuten Raum 02 / Sindy			
17:00 Uhr <b>PowerPlate®Ganzkörpertraining</b> Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Sindy ** 4-wö.	19:15 Uhr <b>STEP</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian	18:10 Uhr <b>Spinning Level IV</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Jenny	17:00 Uhr <b>Herz-/Lungensport* / Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Alex			
17:00 Uhr <b>Spinning Level V Einsteiger</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Norman ** 4-wö.	19:15 Uhr <b>Hatha Flow Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Denise	18:10 Uhr <b>Yogilates / Reha</b> Dauer: 55 Minuten Raum 02 / Tanja	18:10 Uhr <b>Total Body Workout</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy			
17:00 Uhr <b>Five@Rücken-+Gelenkzentrum</b> Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Trainer * 4-wö.	19:30 Uhr <b>E-Rehasportgruppe* / Reha</b> Dauer: 50 Minuten Raum 05 / Trainer	19:15 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	19:15 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Viviane / Christa			
17:00 Uhr <b>Bodystyling</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Sindy	20:00 Uhr <b>Bodystyling</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian	20:00 Uhr <b>Zumba</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Katia	19:15 Uhr <b>Zumba</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Katia			
18:00 Uhr <b>PUMP</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy						
18:00 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman						
19:15 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 75 Minuten Raum 02 / Gabi						
19:15 Uhr <b>Spinning Level II Herzfrequenz</b> Dauer: 75 Minuten Raum 01 / Norman						



**SPORT-PARADIES-GEINSHEIM**  
 Untergasse 74  
 65468 Trebur-Geinsheim  
 Telefon: 06147 2409  
[www.sport-paradies-geinsheim.de](http://www.sport-paradies-geinsheim.de)

## NEUE Angebote für Kids

### **Kinder-Yoga (6-10 J.)**

Yoga Übungen für kleine Yogis, fördern die Flexibilität, die Konzentration und das Wohlbefinden.

### **Kinder-Fitnesstraining (10-13 J.)**

Betreutes Fitnesstraining in der Gruppe an den Ausdauer- und den Kraftgeräten.

### **Kinder-Reha-Sport**

Ist wie ein Mannschaftssport ohne Gegner.

Im Kids-Programm hast du die Möglichkeit Leute kennen zu lernen und Gleichgesinnte zu treffen, die dich beim Sport begleiten. Du kannst Freunde finden, so dass du nicht alleine durchstarten musst.

Kostenübernahme durch die  
Krankenkasse.

## Angebot Kids 10-13

KINDER-REHASPORT IST WIE EIN MANNSCHAFTSSPORT OHNE GEGNER. Vom Rehasport können Kinder profitieren, die aktiv etwas für die Gesundheit und motorische Entwicklung tun möchten. Gründe hierfür gibt es einige; orthopädische Einschränkungen, Haltungsschwäche, Adipositas, Bewegungsarmut, sowie intellektuelle Beeinträchtigungen, Lernbehinderung, ADS, Entwicklungsabweichungen. Die motorischen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder werden geschult und die Freude an der Bewegung wird gefördert. Neben der Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, verbessern die Kinder nebenbei ihre sozialen Kompetenzen und auch ihre Konzentration. Beim Kinder-Rehasport geht es um den Spaß an der Bewegung in der Gruppe!

## Angebot Kids 6-10

Kinder-Yoga. Die Kinder werden auf spielerische Art und Weise an die Yogapraxis herangeführt. Yoga-Übungen für kleine Yogis fördern die Flexibilität, die Konzentration und das Wohlbefinden.

## 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.

## Bodystyling

Schlanker werden, Muskelgruppen stärken und definieren sind Deine Ziele für die Zukunft? Dann bist du im Bodystyling genau richtig. Bodystyling ist ein klassisches Ganzkörpertraining, welches den Fokus auf die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur legt und für straffere Arme sorgt. Ein optimales Training für alle, die von oben bis unten fit sein wollen! Dabei kann jeder Teilnehmer die Intensität selbst bestimmen und daher eignet sich dieser Kurs insbesondere auch für Einsteiger. Man spürt schnell, wie sich Muskeln straffen und der Körper definiert wird.

## Five®Rücken-+Gelenkzentrum

Im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching wird beim Five-Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Dieser Reiz führt dazu, dass der Muskel ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden kann. Five kann präventiv eingesetzt werden und bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft. Five ist anders, ungewöhnlich und revolutionär. Du musst es erleben, um es wirklich zu verstehen!

## Ganzkörpertraining / Reha

Spezielles Kräftigungstraining zur Prävention und Rehabilitation (auch auf Rezept) für die gesamte Muskulatur mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln. 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.

## Herz-/Lungensport\* / Reha

Herzsport ist eine Form des Rehabilitationssports, der als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation in § 64 SGB IX gesetzlich verankert ist. Herzsport wird unter ärztlicher Überwachung und Notfallabsicherung in Gruppen mit maximal 20 Teilnehmer\*innen angeboten.

## Pilates

Die Pilates-Übungen verbessern das Körpererfühl 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.

## PowerPlate®Ganzkörpertraining

Beim Power-Plate-Training werden Muskelgruppen gestärkt und definiert. 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. Nach unterschiedlichen Kräftigungsübungen regt die Durchblutungsmassage die Durchblutung und den Stoffwechsel an. 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, eine Entschlackung wird angeregt, eine lokale Fettverbrennung findet statt und die Fettgewebschichten 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 genau 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.

## Spinning

Ausdauertraining auf dem Spin-Bike mit unterschiedlichen Fahrtechniken und unterschiedlichen Leveln zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechsel.  
Spinning Level I bis V : Level I = niedrige Intensität, Level V = hohe Intensität. Herzfrequenz = Fokus auf eigenem Leistungs niveau (Pulsuhr). Level V = Techniktraining für Einsteiger.

Der Herzfrequenz-Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Der Fokus liegt auf dem eigenen Leistungs niveau, super gelenkschonend und gleichzeitig sehr effektiv. Eine Pulsuhr ist ab der zweiten Trainingseinheit empfehlenswert. Bei Level V handelt es sich um einen Techniktrainingskurs für Einsteiger ohne, orthopädisch bedingte, gesundheitliche Einschränkungen.

## 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!

## Tabata

Tabata findet 2-wöchentlich, im Wechsel mit Jumping, statt. Tabata ist eine Trainingseinheit, bei der kurze, hochintensive Intervalle mit kurzen Pausen abwechseln. Das Tabata Training ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

## Total Body Workout

Schlanker werden, Muskelgruppen stärken und definieren sind Deine Ziele für die Zukunft? Deine Ausdauer möchtest Du auch verbessern? Dann bist du hier genau richtig. Der Total Body Workout ist ein klassischer Ganzkörperworkout. Das eigene Körpergewicht und verschiedene Hilfsmittel werden eingesetzt. Muskelgruppen werden gestärkt und definiert. Im Gegensatz zur Pump-Stunde, wird die Wiederholungszahl etwas reduziert und die Pausen werden verlängert. Jeder Teilnehmer bestimmt die Trainingsintensität selbst, so dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene optimale Trainingsergebnisse erzielen können.

## TRX

Mit dem TRX 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.

## Yogilates / Reha

Yogilates - verbindet Yoga und Pilates. Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. 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. Yogilates entspricht dem Stil eines Yin-Yogas oder eines Relax-Yogas. Während die Kraftelemente aus dem Pilates stammen, stehen die Yoga-Elemente für Entspannung, Dehnung und Beweglichkeit. Die meditative Endentspannung bezieht sich auf die Atmung. Die Übungen verbessern das Körpererfühl und beugen Rückenschmerzen vor. Ziel ist; Kraft, Flexibilität, Balance und Körperbewusstsein zu verbessern, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

## Zumba

45 Minuten Zumba; die 45-minütigen Kurse finden einmal wöchentlich statt, machen Spaß und wirken Wunder. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten. Lass den Alltag hinter dir, tanze zu rhythmischen Beats und verbessere deine Ausdauer. Die Kurse werden so angeboten, dass du sie ohne Vorerfahrung nutzen kannst.