

SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr Rücken-Workout Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	09:30 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	14:30 Uhr Ganzkörperkräftigung Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Alex	09:00 Uhr Reha Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Trainer	09:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	09:30 Uhr Pilates + Faszien Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	09:15 Uhr Yoga Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman
09:00 Uhr Reha Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	11:00 Uhr Reha Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Trainer	14:30 Uhr Reha Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	10:00 Uhr Rücken-Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	15:00 Uhr Rücken-Fit Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Alex		10:30 Uhr Step/Bodystyling Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Sebastian
10:15 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman	11:00 Uhr Rücken-Fit Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Alex	18:00 Uhr Yoga (90 Minuten) Dauer: 90 Minuten Raum 01 / Kerstin	14:00 Uhr Hockerymnastik (Reha) Dauer: 45 Minuten Raum 01 /	15:00 Uhr Reha Dauer: 60 Minuten Raum 01 /		10:30 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman
11:30 Uhr Hockerymnastik Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Alex	16:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 55 Minuten Raum 02 / Karin	18:00 Uhr Reha Dauer: 50 Minuten Raum 01 / Trainer	16:15 Uhr TRX Dauer: 45 Minuten Raum 04 / Elias	17:00 Uhr Workout Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman		
14:30 Uhr Ganzkörperkräftigung Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Elias	16:45 Uhr Reha Dauer: 55 Minuten Raum 01 / Trainer	18:00 Uhr Rücken-Fit Dauer: 50 Minuten Raum 02 / Alex	17:00 Uhr Rücken-Fit Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Elias	18:15 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman		
14:30 Uhr Reha Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	17:00 Uhr TRX Dauer: 45 Minuten Raum 04 / Alex	19:00 Uhr Herzsport, Innere Medizin, Reha Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Alex	17:00 Uhr Reha Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer			
15:45 Uhr Training für 10-13 Jahre Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	17:45 Uhr Athletix Dauer: 55 Minuten Raum 04 / Alex	19:00 Uhr Lungensport, Innere Medizin, Reha Dauer: 60 Minuten Raum 01 /	17:15 Uhr Power-Plate Body Workout/BBP Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Sindy			
17:00 Uhr Rücken-Fit Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Elias	18:45 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Salva	19:45 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	17:15 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Fabienne			
17:00 Uhr Reha Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Trainer	19:00 Uhr STEP Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian		18:15 Uhr PUMP Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy			
17:00 Uhr Power-Plate Cellulite-Burner Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Sindy	19:45 Uhr Bodystyling Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian		19:15 Uhr Vinyasa-Yoga Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer			
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						

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

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.

Herzfrequenztes 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

Kleingruppenttraining 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

Kleingruppenttraining 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!

Training für 10-13 Jahre

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, Übergewicht, Bewegungsmangel und motorische Probleme. 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 vor allem um den Spaß an der Bewegung in der Gruppe!

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.