

# SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik / Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	09:30 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	14:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Alex	09:00 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Trainer	09:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	09:30 Uhr <b>Pilates + Faszien</b> Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Gabi	09:15 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman
10:15 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman	11:00 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Trainer	14:30 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	10:00 Uhr <b>Rücken-Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	16:00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Alex		10:30 Uhr <b>Step/Bodystyling</b> Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Sebastian
11:30 Uhr <b>Hockergymnastik</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Alex	11:00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Alex	17:00 Uhr <b>Bodystyling, AUCH für EINSTEIGER geeignet</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Sindy	13:30 Uhr <b>Functional-Body-Fit, AUCH für EINSTEIGER geeignet</b> Dauer: 50 Minuten Raum 02 / Alex	16:00 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 /		10:30 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman
14:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Elias	16:45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 55 Minuten Raum 02 / Karin	18:00 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 90 Minuten Raum 01 / Kerstin	16:15 Uhr <b>TRX</b> Dauer: 45 Minuten Raum 04 / Elias	17:00 Uhr <b>Workout</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman		
14:30 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	16:45 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 55 Minuten Raum 01 / Trainer	19:00 Uhr <b>Herzsport, Innere Medizin, Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Alex	17:00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Elias	17:00 Uhr <b>Athletix</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Alex		
15:45 Uhr <b>Training für 10-13 Jahre</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Elias	17:00 Uhr <b>TRX</b> Dauer: 45 Minuten Raum 04 / Alex	19:00 Uhr <b>Lungensport, Innere Medizin, Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	17:00 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	18:15 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman		
17:00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Elias	17:45 Uhr <b>Athletix</b> Dauer: 45 Minuten Raum 04 / Alex	19:00 Uhr <b>Rücken-Fit, Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer	17:15 Uhr <b>Power-Plate Body Workout/BBP</b> Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Sindy			
17:00 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Trainer	18:00 Uhr <b>Reha</b> Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Trainer	19:45 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	17:15 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Fabienne			
17:00 Uhr <b>Power-Plate Cellulite-Burner</b> Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Sindy	18:00 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Elias		18:15 Uhr <b>PUMP</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy			
18:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	18:45 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Salva		19:15 Uhr <b>Vinyasa-Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer			
18:00 Uhr <b>PUMP</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	19:00 Uhr <b>STEP</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian					
19:15 Uhr <b>HF-Spinning</b> Dauer: 75 Minuten Raum 01 / Norman	19:45 Uhr <b>Bodystyling</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian					
19:15 Uhr <b>Herzsport, Lungensport, Innere Medizin, Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Alex						
19:15 Uhr <b>Rücken-Fit, Reha</b> Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Trainer						

## NEU

**Kids-Athletix im Outdoor- und Functional-Bereich**

**Kostenübernahme durch die Krankenkasse**

Wie ein paar von uns am eigenen Leib erfahren mussten, macht Sport alleine nicht nur weniger Spaß, sondern gestaltet sich auch schwieriger. Im Kids-Athletix-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.



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

## Bodystyling, AUCH für EINSTEIGER geeignet

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.

## Functional-Body-Fit, AUCH für EINSTEIGER geeignet

Das Functional Training ist für Trainierende jeden Alters und Trainingszustandes, unabhängig vom Leistungsniveau, passend 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. Ein optimales Training für alle, die von oben bis unten fit sein wollen! Man spürt schnell, wie sich Muskeln straffen und der Körper definiert wird.

## Herzsport, Lungensport, Innere Medizin, Reha

Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz ? es gibt viele Herz-Kreislaufkrankungen, die durch Rehabilitationssport positiv beeinflusst werden können.HERZSPORT ist eine Form des Rehabilitationssports, der als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation in § 64 SGB IX GESETZLICH VERANKERT ist. Herzsport wird von qualifizierten Übungsleiter\*innen sowie unter ärztlicher Überwachung und Notfallabsicherung in Gruppen mit maximal 20 Teilnehmer\*innen angeboten.Rehabilitationssport dient der Förderung der Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf, der Krankheitsbewältigung, der Teilhabe und der Lebensfreude.Herzsport trägt mit seinem ganzheitlichen Ansatz zum langfristigen Behandlungserfolg in der kardiologischen Nachsorge bei. Dabei werden unter anderem Ziele wie die Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Belastung und die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit verfolgt.

## 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.

## 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

Wir sind Partner des REHA-BEWEGUNGS-SPORT E.V. Der Reha-Sport-Kurs bietet dir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Sport und Gymnastik deine Bewegungsfähigkeit wieder herzustellen. Ziel ist es, die Ausdauer, Koordination und Flexibilität zu verbessern und den Verlauf zur Gesundung positiv zu beeinflussen. Das Angebot kommt grundsätzlich für alle Menschen mit drohender Einschränkung, sowie für chronisch Kranke in Frage. Nach Ausstellung der Verordnung durch deinen Arzt vereinbare einen Termin zur individuellen Beratung bei uns.

## Rücken-Fit

Rücken-Fit ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. Dieser Kurs verbessert außerdem die Haltung und die Beweglichkeit.

## 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

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.