

SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Norman	09:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin P.	09:00 Uhr Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Dirk	18:00 Uhr Pump-it Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	09:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Kerstin P.	10:00 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	09:30 Uhr Yoga Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Norman
09:00 Uhr Pilates Level I Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	09:30 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi	09:30 Uhr Yoga Dauer: 75 Minuten Raum 01 / Kerstin P.	18:00 Uhr Intervall-Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Achim	09:30 Uhr Fat Burner Step (mit Anmeldung) Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Kerstin E.	10:15 Uhr Intervall-Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Dirk	10:30 Uhr Fat Burner Step Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian
10:15 Uhr Body-Styling Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Karin T.	14:30 Uhr Ganzkörperkräftigung Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Hülya	18:00 Uhr Rücken-Fit Dauer: 45 Minuten Raum 01 / Elias	10:15 Uhr Body-Styling (mit Anmeldung) Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin E.	11:00 Uhr Faszien Dauer: 30 Minuten Raum 01 / Gabi	10:45 Uhr Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Norman
11:15 Uhr Faszien Dauer: 30 Minuten Raum 02 / Norman	18:00 Uhr Intervall-Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Dirk	17:45 Uhr Yoga Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Kerstin P.	19:00 Uhr Jumping Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Salva	16:00 Uhr Functional Basics Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman		11:15 Uhr Bauch, Beine, Po Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Sebastian
14:30 Uhr Ganzkörperkräftigung Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Hülya	18:00 Uhr Funktionelles Langhanteltraining Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Achim	18:30 Uhr Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Gabi	19:15 Uhr Functional Training Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Achim	16:00 Uhr Beckenboden / 8-Wochen-Kurs (nach Ausschreibung mit Anmeldung) Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Bilonda		12:00 Uhr Functional Training Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Norman
17:15 Uhr Spin-Bike Dauer: 45 Minuten Raum 03 / Hülya	19:00 Uhr Fat Burner Step/BBP Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Sebastian	18:30 Uhr Jumping® Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Fabrizio	19:15 Uhr Hatha-Yoga (Pause 19.12.-23.1.) Dauer: 75 Minuten Raum 01 / Bilonda			
18:00 Uhr Pump-it Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	19:15 Uhr Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Achim	19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Kerstin P.		17:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Bilonda		
18:00 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi		19:30 Uhr Zumba® Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Katia		17:00 Uhr Jumping® Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kira		
19:00 Uhr Jumping® Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Salva		19:30 Uhr Lift u. HIIT Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Karin E.		17:15 Uhr Spin-Bike Dauer: 60 Minuten Raum 03 / Norman		
19:00 Uhr Fight Workout Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Sebastian		20:00 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Gabi		18:00 Uhr Hatha-Yoga Dauer: 75 Minuten Raum 01 / Bilonda		
20:00 Uhr Boxen Dauer: 60 Minuten Raum 04 / Musti						
20:00 Uhr Zumba® Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Salva						

Reha auf Rezept

Montag, 17:15 Uhr
Reha Mo. 09.00 / 10.00 / 17.15
Dauer: 45 Minuten
Raum 01 /
Dienstag, 19:00 Uhr
Reha Di. 10.30 / 19.00
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 /
Mittwoch, 17:30 Uhr
Reha Mi. 09.00 / 10.00 / 17.30
Dauer: 45 Minuten
Raum 02 /
Donnerstag, 18:00 Uhr
Reha Do. 10.30 / 18.00
Dauer: 45 Minuten
Raum 01 /
Freitag, 15:00 Uhr
Reha Fr. 10.30 / 15.00
Dauer: 45 Minuten
Raum 01 /

Angebote für Kids

Donnerstag, 17:00 Uhr
Teen: Cross-Fit-Training (10-14 J.)
Dauer: 60 Minuten
Raum 04 / Elias
Freitag, 16:30 Uhr
Kids: Boxen (6-9 J.)
Dauer: 60 Minuten
Raum 04 / Musti
Freitag, 18:00 Uhr
Teen: Jumping (10-14 J.)
Dauer: 60 Minuten
Raum 02 / Fabrizio
Sonntag, 09:30 Uhr
Kinder-Betreuung (ab 3 J.)
Dauer: 60 Minuten
Raum 05 / Sabrina
Sonntag, 10:30 Uhr
Kinder-Turnen (ab 3 J.)
Dauer: 90 Minuten
Raum 01 / Sabrina

Bauch, Beine, Po

BBP ist ein forderndes, effizientes und sehr dynamisches Muskeltraining von Bauch, Beinen und Po. Muskelaufbau und Fettverbrennung werden hier abwechselnd sinnvoll kombiniert, um eine spürbare und sichtbare Wirkung und Veränderung der Figur zu erreichen

Beckenboden / 8-Wochen-Kurs (nach Ausschreibung mit Anmeldung)

Beckenbodenkurs.

Oooh! ... Beckenboden

Man sieht ihn nicht ...

Man spürt ihn nicht ...

Aber man kann lernen IHN ZU BEWEGEN

und man kann ihn STÄRKEN.

Entdecke wie die Stärke deines

Beckenbodens dein gesamtes Leben beeinflusst

Body-Styling

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

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.

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.

Hatha-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.

Hatha-Yoga (Pause 19.12.-23.1.)

Die klassische Yoga-Stunde mit Verbindung von Kraft, Dehnung und Atmung. Die Stunde hilft Dir Deine Ausgeglichenheit und Mitte zu erreichen und den Stress im Alltag hinter Dir zu lassen.

Intervall-Spin-Bike

Body-Bike-Smart-Plus - das moderne App-Training.

Jumping

Jump dich fit ... Jump dich glücklich ...

400 Muskeln im Einsatz, effektiver als Joggen und gelenkschonend.

Jumping®

Jump dich fit ... Jump dich glücklich ...

Für alle Einsteiger ... traut euch!!!

400 Muskeln im Einsatz, effektiver als Joggen und gelenkschonend.

Kids: Boxen (6-9 J.)

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

Lift u. HIIT

Du bist interessiert an klassischen Kraftübungen mit olympischer Langhantel, Kurzhantel & Co. kombiniert mit einem High Intensity Level Training (HIIT)? Dann bist du richtig bei Lift u. HIIT! Erlerne neue Bewegungsabläufe, optimiere deine Technik und verbessere Kraft & Ausdauer.

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.

Pilates Level I

Gut geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger/innen oder als Folgetraining nach einem erfolgreichen Rehaprogramm. Durch einen sanften Einstieg erreichen Sie mehr Beweglichkeit, mehr Kraft für Rücken, Bauch und Becken, Sie bleiben gesund und stark durch dieses Wohlfühltraining.

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.

Teen: Jumping (10-14 J.)

Jumping macht Kinder froh ...und Erwachsene ebenso

Wirbelsäulengymnastik

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

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.