

Kursplan

Sportvg
Feuerbach



Fitness- und
Gesundheits-
zentrum



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kursraum OG	OG/EG/UG*	Kursraum OG	OG/EG/UG*	Kursraum OG	OG/EG/UG*	Kursraum OG	OG/EG/UG*	Kursraum OG	OG/EG/UG*	Kursraum OG
		08:00 - 09:00 Taiji / QiGong	08:00 - 08:55 Rücken-Reha	08:00 - 08:55 Yoga	08:00 - 08:55 AOK Rücken Fit **	08:00 - 08:55 Rücken-Reha				
09:00 - 09:55 Rücken-Reha		09:00 - 09:55 Rücken-Fit	09:00 - 09:55 Rücken-Reha	09:00 - 09:55 Yoga sanft	09:00 - 09:55 AOK Fit Mix**	09:00 - 09:55 Rücken-Reha	09:00 - 09:55 Hüft+Kniegym.	09:00 - 09:55 Fit bis 100	09:00 - 09:55 Rücken-Reha	
10:00 - 10:55 Aerobic	10:00 - 10:55 Cycling	10:00 - 10:55 Zumba	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Parkinson-Sport*	10:00 - 10:55 WORLD JUMPING®	10:00 - 10:55 Step (F)	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Rücken-Fit	10:00 - 10:55 Rücken-Reha	10:00 - 11:30 Yoga
11:00 - 11:30 Bauch/Beine/Po	11:00 - 11:55 Rücken-Reha	11:00 - 11:55 Sport bei Krebs	11:00 - 11:55 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:30 Flexi Fitness	11:00 - 11:55 Cycling	11:00 - 11:55 Pilates (F)	11:00 - 11:55 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Pilates (A)	11:00 - 11:55 Prävention GIGA	
11:35 - 12:30 Rücken-Fit	12:30 - 14:00 Sturzprävention**	12:00 - 12:55 Sport bei Krebs	12:00 - 12:55 Rücken-Reha	11:30 - 11:55 Rücken intensiv	10:00 - 10:55 Lungen-Sport*	12:00 - 12:55 Hüft+Kniegym.	12:00 - 12:55 Rücken-Reha	12:00 - 12:30 Mobility & Stretch		
13:00 - 13:55 Gefäß-Sport	10:00 - 12:30 Kinderbetreuung	13:00 - 13:55 Parkinson-Sport		12:00 - 12:55 Multiple Sklerose		Neu: 13:00 - 13:55 Lungen-Sport	10:00 - 12:00 Kinderbetreuung			Sonntag Kursraum OG
14:00 - 14:55 Schlaganfall		14:00 - 14:55 Lungen-Sport	14:00 - 14:55 Rücken-Reha	14:00 - 14:55 Lungen-Sport		14:00 - 14:55 Memory Sport		14:00 - 14:55 Hüft+Kniegym.		10:00 - 10:55 Step ODER Faszien-Fit-Mix
15:00 - 15:55 Yoga	16:00 - 16:55 Rücken-Reha	15:00 - 15:55 Schlaganfall*	15:00 - 15:55 Rücken-Reha sanft*		15:00 - 15:55 Herzgruppe 1 & 2	15:00 - 15:55 Schlaganfall	15:00 - 15:55 Nierengruppe	15:00 - 15:55 Osteoporose	15:00 - 15:55 KISS Fun Girls	
17:00 - 17:55 Sport nach Krebs	16:00 - 16:55 Diabetes-Sport	16:00 - 16:55 Rheumaliga	15:00 - 15:55 Rücken-Reha	16:00 - 16:55 Sport nach Krebs	16:00 - 16:55 Herzgruppe 3 & 4	16:00 - 16:55 Gefäß-Sport	16:00 - 16:55 Rücken-Reha	16:00 - 16:55 Rheumaliga	16:00 - 16:55 KISS Fun Girls	11:00 - 11:55 Body Workout ODER Langhanteltraining
18:00 - 18:30 Rücken intensiv	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	17:00 - 17:55 Hüft+Kniegym.	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	17:00 - 17:55 Sport nach Krebs	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	16:15-17:15 Fit Kiss	17:00 - 17:55 AOK Slingtraining**		
18:35 - 19:30 Funktionelles Training	18:00 - 18:55 Rücken-Reha	18:00 - 19:30 Pilates	18:30 - 19:30 Sport im Park	18:00 - 18:55 Rücken-Fit		18:00 - 18:55 Sling-Fit (F)	17:00 - 17:55 Rücken-Reha	18:00 - 18:30 Bauch intensiv	18:00 - 18:55 Rücken-Reha	10:00 - 12:30 Kinderbetreuung
19:35 - 20:30 Zumba	19:00 - 19:55 Cycling	19:35 - 20:30 Langhanteltraining	18:00 - 18:55 Rücken-Reha	19:00 - 19:30 Bauch intensiv	19:00 - 19:55 Cycling	19:00 - 19:55 Yoga	18:00 - 18:55 Rücken-Reha	18:35 - 19:30 Rücken-Fit	19:00 - 19:55 AOK Rücken Fit**	17:00 - 18:00 Sport im Park
20:35 - 21:00 Body Workout			19:00 - 19:55 Cycling	19:35 - 20:30 Funktionelles Training		20:00 - 20:55 Zumba	19:00 - 19:55 Sport im Park	19:35 - 20:30 Happy Weekend	20:00 - 20:55 AOK Fit Mix**	

Kinderbetreuung: MO, SO: 10:00-12:30 Uhr / DO: 10:00-12:00 Uhr. Anmeldung bis 9 Uhr am Betreuungstag.
KISS Fun Girls: Anmeldung über Kindersportschule.
 *geteilter Kursraum im OG / Badmintonhalle im EG / Gamecourt im UG

Min. 7 TN
 A = Anfänger
 F = Fortgeschrittene

Für die Kurse Cycling, Sling-Fit und WORLD JUMPING® Basic ist eine Anmeldung an der Rezeption erforderlich.
 **Kurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 unterstützt werden. Anmeldung über die Rezeption & Krankenkasse.
 ***Kurse, welche in Blöcken stattfinden. Anmeldung über die Rezeption.

Fitness-Kurs
 Reha-Kurs
 Partnerangebote

<u>Fitness-Kurse</u>		<u>Reha-Kurse</u>	
Aerobic	Dynamisches Herz-Kreislauf-Training mit rhythmischer Choreographie.	Diabetes-Sport	Gezielte Übungen zur Verbesserung des Blutzuckerspiegels und einer gesteigerten Stoffwechsellätigkeit.
Bauch intensiv	Intensives Powertraining für eine flache und straffe Bauchmuskulatur.	Gefäß-Sport	Spezielles Training von Bein- und Fußmuskulatur zur Linderung von Beschwerden und zur Förderung der Durchblutung.
Body Workout	Ganzkörperkräftigung und Straffung mit und ohne Gerät.	Herzgruppe	Kombination von Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen, Koordination und Gehtraining. Ein Arzt ist anwesend.
Cycling	Intensives Ausdauertraining zu motivierender Musik. Die Stundenbilder können der Infowand im UG entnommen werden.	Hüft + Knie-gymnastik	Gezieltes Training der knie- und hüftgelenksumgebenden Muskulatur, Verbesserung der Gangkoordination und des Gleichgewichts.
Fit bis 100	Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Koordination, Gehirnfitness und Entspannung.	Lungen-Sport	Gezielte Übungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Verringerung der Atemnot.
Flexi Fitness	Propriozeptives Training der Tiefenmuskulatur und Ausgleich muskulärer Dysbalancen.	Memory Sport	Konzentration, Merkfähigkeit und Koordination werden durch verschiedene Übungen gezielt trainiert
Funktionelles Training	Dreidimensionales ganzheitliches Bewegungstraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung der individuellen Kondition. Die Bewegungsqualität steht hierbei im Vordergrund.	Multiple Sklerose	Gleichgewicht, Beweglichkeit und allgemeine Leistungsfähigkeit werden verbessert.
Langhanteltraining	Langhantel-Ganzkörper-Workout mit moderater Gewichtsbelastung und hohen Wiederholungszahlen.	Nierengruppe	Gezielte Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit mit den Schwerpunkten Flexibilität, Koordination, Kraft und Ausdauer.
Mobility & Stretch	Funktionelles Muskel-Faszien-Training sowie Selbstmassage mit und auf einer Hartschaum-rolle. Beim Stretch-Kurs geht es um die Beweglichkeit und das Wohlbefinden des Körpers.	Osteoporose	Gezielte Übungen zur Verbesserung der Knochenstabilität, Förderung der Beweglichkeit und Schulung des Reaktionsvermögens.
Pilates/ Pilates (F)	Ganzheitliche Trainingsform, welche Atmung, Bewegung und mentale Kontrolle vereint. Kraft, Flexibilität und Haltung werden verbessert. Der F-Kurs ist für geübte TeilnehmerInnen.	Parkinson-Sport	Koordination und Beweglichkeit werden trainiert, Gleichgewicht und Gang werden verbessert.
Rücken-Fit	Kräftigungs- und Mobilitätsübungen für eine starke Rückenmuskulatur und eine bewegliche Wirbelsäule.	Rheumaliga	Erhaltung der Gelenkfunktionen, Reduktion von Fehlstellungen und Linderung von Schmerzen.
Rücken intensiv	Intensives Training für eine starke Rückenmuskulatur.	Rücken-Reha	Linderung von Rückenbeschwerden bei vorgeschädigter Wirbelsäule und Bandscheibe durch eine schonende Gymnastik.
Sling-Fit (A)/(F)	Neuartiges Ganzkörpertraining am Sling-Trainer mit dem eigenen Körpergewicht für mehr Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit. Der F-Kurs ist für geübte TeilnehmerInnen.	Rücken-Reha sanft	Sanftes Training der Rückenmuskulatur hauptsächlich im Stehen und/oder Sitzen ohne Bodenübungen
Sturzprävention	Koordination, Kraft und Balance werden verbessert und tragen zur Steigerung von Mobilität und Lebensqualität bei.	Schlaganfall	Verbesserung der Lebensqualität durch spezielle Gedächtnis- und Entspannungsübungen.
Step/Step (F)	Intensives Ausdauertraining mit verschiedenen Kombinationen rund um den Step. Der F-Kurs ist für geübte TeilnehmerInnen.	Sport bei/ nach Krebs	Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungs- und Entspannungsübungen während oder nach der Chemo- bzw. Strahlentherapie.
TaiJi / QiGong	Optimierung von Atmung und Haltung, Ausgleich von Körper und Geist.		
WORLD JUMPING® Basic	Workout auf dem Mini-Trampolin. Effektives Herz-Kreislauf-Training mit hervorragendem Trainingseffekt auf die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens		
Yoga	Stärkung der Flexibilität und Geschmeidigkeit des Körpers, sowie Übungen zur natürlichen Atmung, Ruhe, Entspannung und geistigen Kraft.	<u>Partnerangebote</u>	
Yoga sanft	Sanfte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sowie für die innere Balance.	Informationen zu unseren Partnerangeboten erhalten Sie an der Rezeption.	
Zumba	Ganzheitliches Ausdauertraining zu feuriger lateinamerikanischer Musik.		