

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