

**KURSPLAN  
GÜLTIG AB DEM  
01. MAI  
2024**



**VITADROM**

**Sportvereinigung  
Feuerbach 1883 e. V.**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG
		08:00 - 08:50 Rücken-Reha			08:00 - 08:50 Rücken-Reha	08:00 - 08:50 Rücken-Reha				AOK Yoga: 9:00 - 10:15 im TSZ
09:00 - 09:50 Rücken-Reha		09:00 - 09:55 Rücken-Fit	09:00 - 09:50 Rücken-Reha	08:30 - 09:55 Yoga	09:00 - 09:50 Rücken-Reha	09:00 - 09:50 Rücken-Reha	09:00 - 09:50 Hüft+Kniegym.	09:00 - 09:55 Fit bis 100	TK "Rücken-Basic" 09:00 - 10:00	10:30 - 12:00 Yoga (F)
10:00 - 10:55 Aerobic	10:00 - 10:55 Cycling	10:00 - 10:55 Zumba®	10:00 - 10:50 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Sling-Fit	10:00 - 10:50 Lungen-Sport	10:00 - 10:55 Step (F)	10:00 - 10:50 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Rücken-Fit	10:00 - 10:50 Rücken-Reha	
11:00 - 11:30 Bauch/Beine/Po	10:00 - 10:55 Taiji/QiGong	11:00 - 11:50 Sport bei Krebs	11:00 - 11:50 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:50 Parkinson-Sport	11:00 - 11:55 Rücken-Fit mit Flexi	11:00 - 11:55 Pilates (F)	11:00 - 11:50 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Pilates (A)		AOK Yoga: 12:30 - 13:45
11:35 - 12:30 Rücken-Fit	11:00 - 11:50 Rücken-Reha		12:00 - 12:50 Rücken-Reha	12:00 - 12:50 Multiple Sklerose		12:00 - 12:50 Hüft+Kniegym.	12:00 - 12:50 Rücken-Reha			
13:00 - 13:50 Schlaganfall		13:00 - 13:50 Parkinson-Sport						Bewegungszentrum - gerätegestütztes Krafttraining: 15:30 - 17:00		<b>Sonntag</b> Kursraum OG
14:00 - 14:50 Schlaganfall		14:00 - 14:50 Lungen-Sport	17:00 - 17:55 Nordic Walking	14:00 - 14:50 Lungen-Sport		15:00 - 15:50 Gefäßsport		14:00 - 14:50 Hüft+Kniegym.	15:00 - 15:55 KISS Fun Girls	
	AOK Rücken-Fit: 16:00 - 17:00 AOK Fit-Mix: 17:00 - 18:00	15:00 - 15:50 Rücken-Reha	15:00 - 15:50 Rücken-Reha sanft	15:00 - 15:50 Rücken Reha	15:00 - 16:00 Herzgruppe 1 & 2	16:00 - 16:50 Rücken-Reha		15:00 - 15:50 Osteoporose	16:00 - 16:55 KISS Fun Girls	10:00 - 10:55 Step (ungerade KW)
17:00 - 17:50 Sport nach Krebs	17:00 - 17:50 Rücken-Reha	16:00 - 16:55 Rheumaliga	16:00 - 16:50 Diabetes-Sport	16:00 - 16:50 Sport nach Krebs	16:00 - 17:00 Herzgruppe 3 & 4	17:00 - 17:50 Rücken-Reha		16:00 - 16:55 Rheumaliga	17:00 - 17:55 KISS Fun Boys	11:00 - 11:55 Bauch/Beine/Po
18:00 - 18:50 Rücken-Reha	18:00 - 18:55* Funktionelles Training	17:00 - 17:50 Hüft+Kniegym.	17:00 - 17:50 Rücken-Reha	17:00 - 17:50 Sport nach Krebs	17:00 - 17:50 Rücken-Reha	17:00 - 17:50 Rücken-Reha	AOK Yoga: 15:30 - 16:45 und 16:45 - 17:55 im TSZ		AOK Fit-Mix: 17:00 - 18:00	10:00 - 10:55 Rücken-Fit (gerade KW)
19:00 - 19:30 Bauch/Beine/Po	19:00 - 19:45 GRIT   CARDIO	18:00 - 18:55 Rücken-Fit	18:00 - 18:50 Rücken-Reha	18:00 - 18:55 Rücken-Fit		18:00 - 18:55 Body Workout NEU!		18:00 - 18:55 Rücken Fit	AOK Rücken-Fit: 18:00 - 19:00	11:00 - 11:30 Bauch intensiv (gerade KW)
19:35 - 20:30 Zumba®		19:00 - 19:55 Sling-Fit	19:00 - 19:55 Cycling	19:00 - 19:55* Funktionelles Training		19:00 - 19:55 Yoga (A)		19:00 - 19:30 Bauch intensiv	AOK Fit-Mix: 19:00 - 20:00	
				20:00 - 20:45 GRIT   STRENGTH		20:00 - 20:55 Zumba®		AOK Yoga: 19:30 - 20:45		

KISS Fun Girls/Boys: Anmeldung über Kindersportschule  
Kursraum im OG / Badmintonhalle im EG  
TSZ =Tanzsportzentrum Feuerbach (neben dem Vitadrom)

Min. 5 TN  
A = Anfänger  
F = Fortgeschrittene

Diese Kurse findet draußen statt.  
\*bei schlechtem/sehr heißem Wetter stehen die Räumlichkeiten im Vitadrom zur Verfügung.  
Nordic Walking: 09.04.-09.07.2024  
Taiji/QiGong: 17.06.-19.08.2024

Fitness-Kurse  
(Anmeldung bleibt)

Reha-Kurse

Prävention nach §20

<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>	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>	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, Gehirnfitness und Entspannung.	<b>Lungen-Sport</b>	Gezielte Übungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Verringerung der Atemnot.
<b>Rücken-Fit mit Flexi</b>	Propriozeptives Training der Tiefenmuskulatur und Ausgleich muskulärer Dysbalancen.	<b>Multiple Sklerose</b>	Gleichgewicht, Beweglichkeit und allgemeine Leistungsfähigkeit werden verbessert.
<b>Funktionelles Training</b>	Dreidimensionales ganzheitliches Bewegungstraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung der individuellen Kondition. Die Bewegungsqualität steht hierbei im Vordergrund.	<b>Osteoporose</b>	Gezielte Übungen zur Verbesserung der Knochenstabilität, Förderung der Beweglichkeit und Schulung des Reaktionsvermögens.
<b>Les Mills Grit Series</b>	Les Mills Grit ist ein hochintensives Intervalltraining zu genau abgestimmter Musik. Die Grit Series besteht aus einem Cardio-, Kraft- und einem Athletik-HIIT-Training. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Sprünge, Langhanteltraining und viele weitere Herausforderungen sind in den 3 Programmen enthalten.	<b>Parkinson-Sport</b>	Koordination und Beweglichkeit werden trainiert, Gleichgewicht und Gang werden verbessert.
<b>Outlethics</b>	Outdoorangebot auf unserer Outdoor-Anlage mit speziellem Equipment für den Außenbereich - frei nach dem Motto: "Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!"	<b>Rheumaliga</b>	Erhaltung der Gelenkfunktionen, Reduktion von Fehlstellungen und Linderung von Schmerzen.
<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>Rücken-Reha</b>	Linderung von Rückenbeschwerden bei vorgeschädigter Wirbelsäule und Bandscheibe durch eine schonende Gymnastik.
<b>Rücken-Fit</b>	Kräftigungs- und Mobilitätsübungen für eine starke Rückenmuskulatur und eine bewegliche Wirbelsäule.	<b>Rücken-Reha sanft</b>	Sanftes Training der Rückenmuskulatur hauptsächlich im Stehen und/oder Sitzen ohne Bodenübungen
<b>Sling-Fit</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>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>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>Zumba</b>	Ganzheitliches Ausdauertraining zu feuriger lateinamerikanischer Musik. Gute Laune ist garantiert!	Präventionskurse nach §20 SGB V in Kooperation mit der AOK, TK und eigene Angebote	