

**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				
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	AOK Yoga: 9:00 - 10:15
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	10:30 - 12:00 Yoga (F)
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)		
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 Parkinson-Sport						Bewegungszentrum - gerätegestütztes Krafttraining: 15:30 - 17:00		
14:00 - 14:50 Schlaganfall		14:00 - 14:50 Lungen-Sport	17:00 - 17:55 Nordic Walking	14:00 - 14:50 Lungen-Sport				14:00 - 14:50 Hüft+Kniegym.	15:00 - 15:55 KISS Fun Girls	Sonntag Kursraum OG
	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	15:00 - 15:50 Gefäßsport		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	16:00 - 16:50 Rücken-Reha		16:00 - 16:55 Rheumaliga	17:00 - 17:55 KISS Fun Boys	11:00 - 11:55 Bauch/Beine/Po (ungerade KW)
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 LESMILLS 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 LESMILLS 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
Rückfragen an m.weckerle@sportvg-feuerbach.de

Fitness-Kurse
(Anmeldung bleibt)

Reha-Kurse

Prävention nach §20

<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	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	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, Gehirnfittness und Entspannung.	Lungen-Sport	Gezielte Übungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Verringerung der Atemnot.
Rücken-Fit mit Flexi	Propriozeptives Training der Tiefenmuskulatur und Ausgleich muskulärer Dysbalancen.	Multiple Sklerose	Gleichgewicht, Beweglichkeit und allgemeine Leistungsfähigkeit werden verbessert.
Funktionelles Training	Dreidimensionales ganzheitliches Bewegungstraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung der individuellen Kondition. Die Bewegungsqualität steht hierbei im Vordergrund.	Osteoporose	Gezielte Übungen zur Verbesserung der Knochenstabilität, Förderung der Beweglichkeit und Schulung des Reaktionsvermögens.
Les Mills Grit Series	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.	Parkinson-Sport	Koordination und Beweglichkeit werden trainiert, Gleichgewicht und Gang werden verbessert.
Outlethics	Outdoorangebot auf unserer Outdoor-Anlage mit speziellem Equipment für den Außenbereich - frei nach dem Motto: "Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!"	Rheumaliga	Erhaltung der Gelenkfunktionen, Reduktion von Fehlstellungen und Linderung von Schmerzen.
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.	Rücken-Reha	Linderung von Rückenbeschwerden bei vorgeschädigter Wirbelsäule und Bandscheibe durch eine schonende Gymnastik.
Rücken-Fit	Kräftigungs- und Mobilitätsübungen für eine starke Rückenmuskulatur und eine bewegliche Wirbelsäule.	Rücken-Reha sanft	Sanftes Training der Rückenmuskulatur hauptsächlich im Stehen und/oder Sitzen ohne Bodenübungen
Sling-Fit	Neuartiges Ganzkörpertraining am Sling-Trainer mit dem eigenen Körpergewicht für mehr Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit. Der F-Kurs ist für geübte TeilnehmerInnen.	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.		
Yoga	Stärkung der Flexibilität und Geschmeidigkeit des Körpers, sowie Übungen zur natürlichen Atmung, Ruhe, Entspannung und geistigen Kraft.	<u>Partnerangebote</u>	
Zumba	Ganzheitliches Ausdauertraining zu feuriger lateinamerikanischer Musik. Gute Laune ist garantiert!	Präventionskurse nach §20 SGB V in Kooperation mit der AOK, TK und eigene Angebote	