



**SPORTPARK
FREILASSING**

KURSPLAN WINTER

MONTAG

Fit und Vital
09.15 - 10.15
Christina



DIENSTAG

RückenFit
09.30 - 10.30
Barbara



MITTWOCH

Gerätezirkel **NEU**
09.00 - 10.00
wechselnde Trainer



Jumping Balance
10.00 - 11.00
Joanna



DONNERSTAG

Fit in den Tag
09.30 - 10.30
Barbara



FREITAG

ZirkelFit
10.00 - 11.00
Stefan



SAMSTAG

Cycling
09.30 - 10.30
Günther/Gabi



Spezialkurs **NEU**
10.30 - 11.30
wechselnde Trainer



↑ VORMITTAG | NACHMITTAG ↓

Squash
18.00 - 19.00
Andi



TRX Technik
18.00 - 19.00
Ernst

TRX

Cycling
17.30 - 18.30
Günther/Gabi



Cycling
18.45 - 19.45
Günther/Gabi



TRX Force
19.00 - 20.00
Ernst

TRX

Jumping Fitness
19.00 - 20.00
Leonora



HIT & Core
18.00 - 18.45
Gabi



Healthy Back **NEU**
18.00 - 19.00
Sebastian/Erich



Bootcamp Athletic
19.00 - 20.00
Ernst



Power Yoga
19.00 - 20.00
Gabi



Jumping Fitness **NEU**
18.00 - 19.00
Joanna



Langhantel
19.00 - 20.00
Laura



Pilates
19.00 - 20.00
Barbara



Challenge You
19.00 - 20.00
Michael



HIT Full Body **NEU**
20.00 - 20.30
Laura



BBP
18.00 - 19.00
Leonora



Squash
18.00 - 19.00
Andi



BoxFit
18.00 - 19.00
Stefan



Cycling
17.30 - 18.30
Günther/Gabi



Cycling
18.45 - 19.45
Günther/Gabi



Yoga Flow
19.00 - 20.00
Michaela



* Eine vorherige Anmeldung zum Kurs ist erforderlich.
Diese ist zwei Tage im Vorhinein telefonisch (+ 49 (0) 8654 62 093) oder über das online Buchungstool möglich.

Kursraum 1
Kursraum 2
Outdoor
SquashCourt
Cycling
Fläche

Gültig:
bis 30.04.2023

Teilnehmerzahl:
Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.





BBP:

Bauch-Beine-Po verbindet ein effektives Kraftausdauertraining mit einfachen rhythmischen Übungschoreografien. Du erlernst korrekte Techniken für die Straffung und Kräftigung von Problemzonen. Der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund. Deine Hüft- und Kniegelenke werden stabilisiert, sodass dieser Kurs auch bei Rückenbeschwerden empfehlenswert ist.

Bootcamp Athletic:

Du möchtest ein athletisches sportspezifisches Training der härteren Gangart? Hier erwartet Dich militärischer Drill und Training bei jeder Witterung!

BoxFit:

Hier findest Du eine Kombination aus Konditions-, Koordinations- und Schnelligkeitsübungen gepaart mit Kraft- und Ausdauertraining.

Challenge You:

Überwinde Dich, kämpfe und halte durch! Fordere Dich und Deine/n KurspartnerIn heraus. Übungen im Team, mit hoher Intensität sowie koordinativen Anteilen bringen Dich an die Grenzen. Bei diesem Outdoor Functional Kurs trainierst Du Deinen Körper ganzheitlich. Stärke den Teamgeist, halte durch. Bist Du bereit? – „Let's Go“

Cycling:

Pures Ausdauertraining in der Gruppe zur Musik. Der Instruktor gibt Dir mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor.

Fit in den Tag:

Egal wie alt Du bist, Fitnesstraining ist für jedes Alter geeignet. Regelmäßiges Training kann den genetisch bedingten Alterungsprozessen, wie z.B. Knochenabbau (Osteoporose) oder Herz-Kreislaufkrankungen entgegenwirken.

Fit und Vital:

Hier hast Du ein Ganzkörper-Workout für jedes Alter und Fitnessniveau mit verschiedenen Hilfsmitteln (Kleingeräten) wie Slings, Pezzibälle, Flexibar oder auch Hanteln.

Gerätezirkel: NEU

Wer sagt, dass Gerätetraining keinen Spaß macht, der war noch nie im Geräte-Zirkel! Ein für Anfänger*innen geeigneter Kraft-Ausdauerzirkel welcher vor allem die Gruppendynamik nutzt.

HIT & Core:

Lasse Dein überschüssiges Körperfett schmelzen, bei einem hochintensiven Training. Hierbei kommt auch Dein Sixpack auf seine Kosten!

HIT Full Body: NEU

In diesem Kurs erwartet Dich ein kreatives, vielfältiges, aber auch schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Dabei wird vermehrt mit Bodyweight-Übungen gearbeitet, bei denen es keine weiteren Hilfsmittel benötigt als den eigenen Körper. Aber auch Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden, ebenso wie ein Mobility-Training, oder Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten finden in diesem Fitnesskurs ihren Platz.

Jumping Fitness: NEU

Dynamisches Fitnesstraining mit Trampolinen. Beim Trampolin-Training nutzt Du klassische Aerobic-Schritte zu passender Musik. Durch den federnden Untergrund sind die Bewegungen gelenkschonender als auf festen Boden. Zugleich verbesserst Du Deinen Gleichgewichtssinn und Deine Körperkoordination. Spaß ist garantiert!

Jumping Balance:

Wer kennt nicht das Trampolinspringen von früher? Auf dem Minitrampolin werden klassische Aerobic-Schritte zu passender Musik und Übungen ausgeführt, die Dein Gleichgewicht und Deine Koordination stärken. Durch den federnden Untergrund sind die Bewegungen gelenksschonend und Deine Muskulatur wird gefordert.

Langhantel:

Du willst Deine Muskeln auf Vordermann bringen? Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg ins Langhantel-Training! Bei diesem effektiven Kraft-Ausdauer-Kurs lernst Du, welches Gewicht für Dich am besten geeignet ist und wie Du Dich weiter steigertest – ein mitreißendes Fitnessprogramm für Alle, bei dem jeder Muskel trainiert wird.

Healthy Back: NEU

Du leidest unter Rückenschmerzen und/oder sitzt viel am Schreibtisch? Stärke Deinen Rücken indem Du gezielt Deine Rücken- sowie Rumpfmuskulatur aufbaust und werde fitter und beweglicher!

Pilates:

Ein Ganzkörper-Training, das es in sich hat. Stärke & kräftige durch Pilates Deine tiefen stabilisierenden Muskeln. Im Fokus stehen dabei Dein Körper und Deine Atmung. Diese sanfte Methode beeinflussen positiv Deine Grundstimmung, Konzentration und Motivation.

Power Yoga:

Beim Power Yoga geht es dynamisch und kraftvoll zu. Anspruchsvolle Flows locken Dich aus Deiner Komfortzone. Finde heraus, ob Power Yoga das Richtige für Dich ist.

Yoga Flow:

In einem Yoga-Flow werden die Asana-Abfolgen wiederholt, die immer wieder erweitert werden. In der Praxis kannst Du die Verbindung der Atmung mit der Bewegung genießen und Dich dem Fluss hingeben.

RückenFit:

Dieser Kurs ist speziell auf die Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung Deiner Wirbelsäule und Wirbelsäulenmuskulatur ausgerichtet.

Spezialkurs: NEU

Du möchtest mehr Abwechslung? Jeden Samstag findet ein anderer Überraschungskurs statt. Welcher Kurs am kommenden Samstag geplant ist, erfährst Du einige Tage vor Kursbeginn an unserer Info Wand.

Squash:

Wolltest Du schon immer Squash lernen oder deine Technik verbessern? Egal ob es um die Erklärung der Regeln geht oder Du endlich ein-

mal gegen deine Gegner gewinnen willst, hier bist Du genau richtig. Du erlernst die richtigen Schlagtechniken, verbesserst Dein Stellungsspiel oder Fehler, die sich eingeschlichen haben. Unser Trainer wird auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen. Da wir für diesen Kurs nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, ist eine vorherige Anmeldung einen Tag im Voraus notwendig.

TRX Technik:

Ein Ganzkörper-Workout an Schlingen, das sich auch für Anfänger eignet. Die Intensität wird vom Trainer an Dich individuell angepasst. In diesem Kurs lernst Du die Basics des Trainings mit dem TRX, aber auch die Fortgeschrittenen Teilnehmer kommen nicht zu kurz!

TRX Force:

Bei diesem hocheffektiven Ganzkörper-Workout an Schlingen nutzt Du das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand. Arme oder Beine hängen im Schlingensystem und parallel werden Übungen ausgeführt.

ZirkelFit:

Du möchtest ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um Deine Kraft-Ausdauer zu verbessern? Dann bist Du bei diesem Zirkeltraining genau. Dieses Training ist für jedes Alter und Leistungsniveau geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können.