KURSPLAN WINTER 2026/27

MONTAG

Fit und Vital 1
09:00–10:00
Christina

Fit und Vital 2
10:00–11:00
Christina

Cycling 1
17:45–18:45
Günther

Full Body Workout
17:45–18:45
Eveline

Squash Fortgeschritten
18:00–19:00
Andi

TRX Technik
18:00–19:00
TRX
Ernst

TRX Athletik
19:00–20:00
TRX
Ernst

Jumping Fitness
19:00–20:00
Leonora

Cycling 2
19:15–20:15
Günther

DIENSTAG

Hybrid Fit
06:30–07:30
Gerry / Leonora

RückenFit 1
09:00–10:00
Barbara

RückenFit 2
10:00–11:00
Barbara

Pilates
17:00–18:00
Gabi

Cycling
18:00–19:00
Ela

Stronger Together NEU!
18:00–19:00
Kristin

Bodyweight HIIT
18:00–19:00
Gabi

BoxFit
19:00–20:00
Kristin

Vinyasa Flow Yoga
19:00–20:00
Gabi

MITTWOCH

Faszien & Mobility
09:30–10:30
Sebastian

SALSATION®
10:30–11:30
Ronald

Yoga Intensiv
17:00–18:00
Michaela

Cycling 1
17:15–18:15
Ela

Hot Iron
18:00–19:00
Alessandro

Beast Functional
18:00–19:00
Gerry

Pilates Flow
18:00–19:00
Marina

Cycling 2
18:30–19:30
Ela

Strong Nation ® NEU!
19:00–20:00
Alessandro

DONNERSTAG

Fit in den Tag 1
09:00–10:00
Barbara

Fit in den Tag 2
10:00–11:00
Barbara

Zumba®
17:00–18:00
Chrissi

Cycling
18:00–19:00
Gabi

Pilates
18:00–19:00
Alessandro

Core & More
18:00–19:00
Leonora

Squash Technik
18:30–19:30
Martin

Yoga Flow
19:00–20:00
Michaela

FREITAG

ZirkelFit
10:00–11:00
Anna

BODYART® NEU!
11:00–12:00
Anna

Raveolution
16:30–17:30
Alejandra

Yoga für Alle
16:30–17:30
Karin

Yogility
17:45–18:45
Gerry

Functional Basics NEU!
17:30 –18:30
Michi

SAMSTAG

Cycling
09:30 – 10:30
Günther

↑ **VOR**MITTAG | **NACH**MITTAG ↓

Gültig: ab 01.10.2026

Teilnehmerzahl: Cycling findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt, Squash Kurse ab 2 Personen und die restlichen Kurse ab 3 Personen.

Anmeldung (erforderlich): Zwei Tage vor Kursbeginn wird die Kursanmeldung freigeschalten. Melde Dich über das **Online-Buchungstool** zu unseren Kursen an.

Probier's gleich aus!

Kursraum 1 (oben)
Kursraum 2 (unten)
Cycling
Outdoor Park
Squash Court
Functional Raum

SPORTPARK FREILASSING

KURSBESCHREIBUNGEN

Beast Functional:
Dein Outdoor-Workout für maximale Power. Mit einer Mischung von Hanteln, Kettlebells, Calisthenics und HIIT-Elementen pushst Du Kraft, Ausdauer und Athletik auf ein neues Level. Perfekt für alle, die stärker, schneller und fitter werden wollen – ganz ohne Ausreden, draußen an der frischen Luft.

BODYART®: NEU!
Ein ganzheitliches Trainingskonzept. Harmonische Bewegungen, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Balance – all das vereint BODYART® in sich. Dieses Workout bringt Körper, Geist und Seele auf Basis von Bewusstseins- und Körpertraining in Einklang.

Bodyweight HIIT:
Alles was mit dem eigenen Körpergewicht geht. Intensiv, fordernd, knackig! Hier kannst du dich auspowern!

BoxFit:
Es gibt kaum eine Sportart, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in einer solch komplexen Weise herausfordert und trainiert, wie Boxen. Sportpsychologen haben gemessen, dass man beim Boxen im Ring bis zu beeindruckende 1400 kCal/ Stunde verbrennen kann, knapp zweimal soviel wie bei einem harten Lauftraining. Für viele ist Boxtraining ein Kampf gegen den inneren Schweinehund, ein Mittel, um Anspannung und Stress zu reduzieren oder ganz einfach: Boxen fördert die Fitness, Belastbarkeit und Muskelkraft, Ausdauerleistung, Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsvermögen, Technik und Taktik.

Core & More:
Dieses Training bringt Deinen ganzen Körper in Form. Mit funktionellen Übungen trainierst Du Kraft, Stabilität und Ausdauer – vor allem Deine Körpermitte. Hier stärkst Du dich vom Kopf bis Fuß und holst Dir neue Energie für den Alltag.

Cycling/Morgen 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.

Faszien & Mobility:
In diesem Kurs stärkst Du Deine Muskulatur, verbesserst Deine Beweglichkeit und unterstützt Dein Bindegewebe. Ein faszinierendes Workout, um elastischer, belastbarer und flexibler zu werden.

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 Herzkreislauferkrankungen 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.

Full Body Workout:
Du willst Deinen ganzen Körper stärken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich! Beim Full Body Workout werden alle Muskelgruppen miteinbezogen, um rundum fit zu bleiben. Die Übungen finden sowohl mit als auch ohne Equipment statt, daher ist für Abwechslung in diesem Kurs gesorgt. Ein mitreißender Kurs, der für alle geeignet ist und zusätzlich alle Muskelgruppen stärkt.

Functional Basics NEU!
Die perfekte Basis für ein starkes und sicheres Training. Lerne die richtige Technik und saubere Ausführung grundlegender Übungen mit Langhantel, Kurzhanteln und Kettlebells und verbessere dabei Kraft, Stabilität und Bewegungskontrolle.

Hot Iron:
Hot Iron ist ein intensives Kraftausdauer-Training mit einer Langhantel und verstellbaren Gewichten. Zu motivierender Musik werden Übungen ausgeführt, um den ganzen Körper zu stärken. Der Fokus liegt auf Muskelaufbau, Fettverbrennung und Verbesserung der allgemeinen Fitness. Das Training ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

HybridFit:
Der HybridFit Kurs kombiniert Elemente aus Ausdauertraining und Functional Training zu einem ganzheitlichen Workout.
Dabei werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit effektiv miteinander verbunden, um die Leistungsfähigkeit zu stärken.

Jumping Fitness:
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 festem Boden. Zugleich verbesserst Du Deinen Gleichgewichtssinn und Deine Körperkoordination. Spaß ist garantiert!

Pilates:
Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das gezielt die Tiefenmuskulatur stärkt, die Körperhaltung verbessert und die Flexibilität erhöht. Die Übungen fokussieren sich auf kontrollierte, fließende Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden, um die Balance und Körperwahrnehmung zu fördern. Es eignet sich für Menschen jeden Fitnesslevels. Ziel ist es, Kraft und Beweglichkeit zu steigern, ohne die Gelenke zu belasten.

Pilates Flow
Verbindet fließende Bewegungen mit gezieltem Ganzkörpertraining. Kräftige deine Körpermitte, verbessere deine Haltung und Beweglichkeit und finde dabei zu mehr Körperbewusstsein und innerer Balance.

Raveolution
Raveolution ist ein energiegeladener, angeleiteter Tanzkurs zu elektronischer Tanzmusik (EDM/Techno), der Körper, Rhythmus und Ausdruck miteinander verbindet. Der Kurs ist ein dynamisches Bewegungs- und Tanzritual, das dabei unterstützt, aus dem Kopf in den Körper zu kommen, loszulassen und neue Lebendigkeit zu spüren.

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

SALSATION®:
SALSATION® ist ein unterhaltsames, süchtig machendes und funktionelles Tanztraining! In jedem SALSATION®-Kurs lernst Du die Kunst, Dich zu vielseitigen Mischungen aus Weltrhythmen zu bewegen und dabei fit zu werden! Bei SALSATION® wird besonders Wert auf Musikalität, lyrischen Ausdruck und funktionelles Training gelegt. SALSATION® ist für jeden geeignet – von der/dem erfahrenen Tänzerin/Tänzer bis hin zu Personen, die noch nie einen Schritt getanzt haben.

Squash Technik:
Squash-Training für Anfänger und Fortgeschrittene mit besonderem Augenmerk auf Technik. Eine gute Technik ist für ein erfolgreiches Squashspiel zentral. Die Schlagtechnik muss für die Gegnerin/Gegner ungefährlich und die Lauftechnik soll effizient und kraftsparend sein. Im Training üben wir verschiedene Schlagtechniken wie Longline, Cross, Boast, Stopp, Lob und Volley.

Stronger Together NEU!
Gemeinsam trainieren, gemeinsam stärker werden! In diesem dynamischen Workout erwarten dich funktionale Übungen im Team, bei denen ihr euch gegenseitig unterstützt, fordert und motiviert.

Strong Nation ® NEU!
Verbindet hochintensives Ganzkörpertraining mit motivierender Musik und bringt dich garantiert zum Schwitzen. Kraft, Ausdauer und Koordination werden mit dem eigenen Körpergewicht trainiert – jede Bewegung folgt dem Beat der Musik.

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 Athletik:
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.

Vinyasa Flow Yoga:
Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform, in dem die verschiedenen Yogastellungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Es variieren die Sequenzen und in den einzelnen Stunden werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Einerseits werden die Asanas fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden Positionen ruhig gehalten. In diesem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe.

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.

Yoga für Alle
Der Kurs „Yoga für Alle" richtet sich an Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe. In einer entspannten Atmosphäre werden grundlegende Yogaübungen vermittelt, die Beweglichkeit, Kraft und Achtsamkeit fördern. Der Fokus liegt auf dem eigenen Wohlbefinden – ohne Leistungsdruck.

Yogility:
Yoga, Pilates und Mobility Training gemischt. Ziel: Deine allgemeine Mobilität verbessern und weiterhin schmerzfreie Beweglichkeit fördern.

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

Zumba®:
Zumba® ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm, das auf lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Merengue und Reggaeton basiert. Es kombiniert schnelle und langsame Rhythmen zu einem dynamischen, spaßigen Workout, bei dem der gesamte Körper trainiert wird. Die Bewegungen sind einfach zu erlernen, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können. Zumba® verbessert die Ausdauer, fördert die Koordination und hilft gleichzeitig dabei, Kalorien zu verbrennen – alles mit viel Spaß und guter Laune.

Folge uns auf Instagram