

SPORTPROGRAMM 2026

SG KAARST

MONTAG

Bodyforming
09.30 - 10.30 Uhr

Rücken Fit
10.45 - 11.45 Uhr

InNature
17.45 - 18.45 Uhr

Rücken Fit
18.15 - 19.15 Uhr

Body-forming 18.30 - 19.30 Uhr
Outdoor-cycling 18.30 - 19.30 Uhr

Functionaltraining
19.00 - 20.00 Uhr

Outdoorcycling
19.35 - 20.35 Uhr

DIENSTAG

Fitness
09.00 - 10.00 Uhr

Rücken Fit
10.00 - 11.00 Uhr

Body-forming 18.00 - 19.00 Uhr
YinYoga meets Pilates 18.00 - 19.15 Uhr

Zirkel-training 18.15 - 19.15 Uhr
InNature 18.15 - 19.15 Uhr

Outdoorcycling
18.30 - 19.30 Uhr

Functional-training 19.00 - 20.00 Uhr
Rücken Fit 19.15 - 20.00 Uhr

MITTWOCH

Pilates 09.00 - 10.00 Uhr
Outdoor-cycling 09.30 - 10.30 Uhr

Rücken Fit
10.00 - 11.00 Uhr

Walking
17.00 - 18.00 Uhr

Latino Dance
18.00 - 19.00 Uhr

Lift It 18.30 - 19.30 Uhr
Zirkel-training 18.30 - 19.30 Uhr

Outdoor-cycling
19.00 - 20.00 Uhr

Step 19.30 - 20.30 Uhr
Yoga 20.00 - 21.15 Uhr

DONNERSTAG

Pilates 09.00 - 10.00 Uhr
Rücken Fit 09.00 - 10.00 Uhr

Bodyforming
10.00 - 11.00 Uhr

Functionaltraining
17.30 - 18.30 Uhr

YinYoga meets Pilates
18.00 - 19.00 Uhr

Bodyforming
19.00 - 20.00 Uhr

FREITAG

Bodyforming
09.30 - 10.30 Uhr

Yoga
10.00 - 11.30 Uhr

Walking
17.00 - 18.00 Uhr

Outdoorcycling
18.00 - 19.30 Uhr

Zirkeltraining
18.15 - 19.15 Uhr

SAMSTAG

Functionaltraining
09.00 - 10.00 Uhr

YinYoga meets Pilates
09.45 - 11.00 Uhr

Intervall
11.00 - 12.00 Uhr

Pump & Lift
12.15 - 13.15 Uhr

SONNTAG

YinYoga meets Pilates
09.30 - 10.45 Uhr

Step
10.30 - 11.30 Uhr

Bodyforming
11.30 - 12.30 Uhr



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30

WICHTIG: Reine Kursdauer 55 Minuten.
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über unser Buchungsprogramm *SkedFlex!*
Bei Verhinderung bitte absagen!
Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr.

Yoga

Formen des Körpertrainings, die der indischen Kultur entspringen. Wirkt anregend auf die körper-eigenen Energien.

Yinyoga meets Pilates

Zum Ausklang der Pilatesstunde werden verschiedene Positionen aus dem Yinyoga länger gehalten, um zu lösen und zu entspannen.

Pilates

Dient zur Aktivierung der Körpermitte. Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur im Fluss mit der Atmung.

Rücken Fit

Kräftigungs- und Dehnübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Optimales Training zur Prävention von Rückenproblemen.

InNature/Walking *Outdoorkurs

Kurze Laufeinheiten mit verschiedenen und aktiven Übungen zwischendrin.
Treffpunkt: Parkplatz Am Bauhof
Am Bauhof 1, 41564 Kaarst

Intervall

Herz-Kreislauftraining in Kombination mit einem funktionellen Muskeltraining.

Fitness

Kraft, Beweglichkeit und Kondition werden mit abschließender Entspannung in vielseitigen Bewegungsformen trainiert.

Step

Ein optimales Herz-Kreislauftraining auf einem in der Höhe verstellbaren Minipodest (Step) bei gleichzeitigem Aufbau einer Choreografie.

Indoorcycling / Outdoorcycling

Wunderbares und zielgerichtetes Ausdauertraining bei bester Laune auf Indoorbikes.

Functionaltraining *Outdoorkurs

Abwechslungsreiches Zirkeltraining mit verschiedenen Übungen und Geräten.
Treffpunkt: Schulhof GGS Stakerseite

Bodyforming


Ganzkörpertraining, in welchem verschiedene Muskeln des Körpers bearbeitet werden. Häufig mit Zusatzgeräten wie z. B. Bändern, Hanteln und Tubes.



Pump and Lift / Lift it




Dieses athletische Workout wird mit regulierbaren Langhantelgewichten durchgeführt.

Zirkeltraining *Outdoorkurs

Effektives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen und aktiven Pausen. Findet an verschiedenen Stationen statt. Findet bei schlechtem Wetter im Studio statt.

 Mit ruhiger oder ohne Musik, in welchen in konzentrierter Atmosphäre viel Zeit für die einzelnen Übungen und deren Genauigkeit vorhanden ist.

  Herz-Kreislauftraining dient zur Verbesserung der Kondition und/oder zur Fettverbrennung. Flotte Musik motiviert hierbei.

   Ganzkörperkräftigung bei anspornender Musik.

