

# 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

**InNature** 18.00 - 19.00 Uhr  
**Latino Dance** 18.00 - 19.00 Uhr

**Lift It** 18.30 - 19.30 Uhr  
**Outdoor-cycling** 19.00 - 20.00 Uhr

**Zirkel-training** 19.15 - 20.15 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.

