

SPORTPROGRAMM 2026

SG KAARST

MONTAG

Bodyforming 09.30 – 10.30 Uhr
Rücken Fit 10.45 – 11.45 Uhr
Run & Train 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
Zirkeltraining 19.00 – 20.00 Uhr
Outdoorcycling 19.35 – 20.35 Uhr
Cardio Boxing 19.45 – 20.45 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
Outdoorcycling 18.30 – 19.30 Uhr
Rücken Fit 19.00 – 20.00 Uhr

MITTWOCH

Strong Core 07.15 – 07.45 Uhr
Pilates 09.00 – 10.00 Uhr
Outdoor-cycling 09.30 – 10.30 Uhr
Rücken Fit 10.00 – 11.00 Uhr
Walk & Train 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
Yoga 20.00 – 21.15 Uhr
Step 19.30 – 20.30 Uhr

DONNERSTAG

Pilates 09.00 – 10.00 Uhr
Rücken Fit 09.00 – 10.00 Uhr
Bodyforming 10.00 – 11.00 Uhr
Zirkeltraining 17.30 – 18.30 Uhr
Run & Train 18.15 – 19.15 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
Walk & Train 17.00 – 18.00 Uhr
Outdoorcycling 18.00 – 19.30 Uhr
Zirkeltraining 18.15 – 19.15 Uhr

SAMSTAG

Zirkeltraining 09.00 – 10.00 Uhr
YinYoga meets Pilates 09.30 – 11.00 Uhr
Intervall 11.00 – 12.00 Uhr
Pump & Lift 12.15 – 13.15 Uhr

SONNTAG

YinYoga meets Pilates 09.30 – 11.00 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 körperl-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.

Walk & Traing | Run & Train *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.

Zirkeltraining (Grün) *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 (Rot) *Outdoorkurs

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

Strong Core

Effektives Bauch- und Rumpftaining zur Kräftigung deiner Körpermitte.

Cardio Boxing

Cardio Boxing kombiniert kraftvolle Boxbewegungen mit Ausdauertraining. Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout, das Kondition, Koordination und Kraft verbessert.

 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.

