

SPORTPROGRAMM 2026

SG KAARST

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Bodyforming 09.30 – 10.30 Uhr	Fitness 09.00 – 10.00 Uhr	Pilates 09.00 – 10.00 Uhr	Pilates 09.00 – 10.00 Uhr	Bodyforming 09.30 – 10.30 Uhr	Zirkeltraining 09.00 – 10.00 Uhr	YinYoga meets Pilates 09.30 – 10.45 Uhr
Rücken Fit 10.45 – 11.45 Uhr	Rücken Fit 10.00 – 11.00 Uhr	Rücken Fit 10.00 – 11.00 Uhr	Rücken Fit 09.00 – 10.00 Uhr	Yoga 10.00 – 11.30 Uhr	YinYoga meets Pilates 09.30 – 11.00 Uhr	Step 10.30 – 11.30 Uhr
Run & Train 17.45 – 18.45 Uhr	Body-forming 18.00 – 19.00 Uhr	Walk & Train 17.00 – 18.00 Uhr	Bodyforming 10.00 – 11.00 Uhr	YinYoga meets Pilates 18.00 – 19.00 Uhr	Intervall 11.00 – 12.00 Uhr	Bodyforming 11.30 – 12.30 Uhr
Rücken Fit 18.15 – 19.15 Uhr	YinYoga meets Pilates 18.00 – 19.15 Uhr	Latino Dance 18.00 – 19.00 Uhr	Zirkeltraining 17.30 – 18.30 Uhr	Walk & Train 17.00 – 18.00 Uhr	Pump & Lift 12.15 – 13.15 Uhr	
Body-forming 18.30 – 19.30 Uhr	Zirkel-training 18.15 – 19.15 Uhr	Lift It 18.30 – 19.30 Uhr	YinYoga meets Pilates 18.00 – 19.00 Uhr	Outdoor-cycling 18.00 – 19.30 Uhr		
Outdoor-cycling 18.30 – 19.30 Uhr	Run & Train 18.15 – 19.15 Uhr	Zirkel-training 18.30 – 19.30 Uhr	Bodyforming 19.00 – 20.00 Uhr	Zirkeltraining 18.15 – 19.15 Uhr		
Zirkeltraining 19.00 – 20.00 Uhr	Outdoor-cycling 18.30 – 19.30 Uhr	Outdoor-cycling 19.00 – 20.00 Uhr				
Outdoor-cycling 19.35 – 20.35 Uhr	Zirkel-training 19.00 – 20.00 Uhr	Yoga 20.00 – 21.15 Uhr				
	Rücken Fit 19.00 – 20.00 Uhr	Step 19.30 – 20.30 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.

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.

❤️ 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.

