

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

Outdoorocycling
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

Run & Train
18.15 – 19.15 Uhr

Outdoorocycling
18.30 – 19.30 Uhr

Rücken Fit
19.00 – 20.00 Uhr

MITTWOCH

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

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

Zirkeltraining
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

Walk & Train
17.00 – 18.00 Uhr

Outdoorocycling
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 – 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 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.

