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
- **Indoor-cycling** 18.30 – 19.30 Uhr
- **Zirkeltraining** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Indoorcycling** 19.45 – 20.45 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
- **Indoorcycling** 18.30 – 19.30 Uhr
- **Rücken Fit** 19.00 – 20.00 Uhr

MITTWOCH

- **Strong Core** 09.00 – 09.30 Uhr
- **Pilates** 09.00 – 10.00 Uhr
- **Indoor-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
- **Indoor-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
- **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
- **Indoorcycling** 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

Sport Zentrum Kaarst-Mitte

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.

Stand: 01.10.2026

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.

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 gleich-zeitigem 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 Rumpftraining 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 Konditon und/oder zur Fettverbrennung. Flotte Musik motiviert hierbei.
- Ganzkörperkräftigung bei anspornender Musik.

Sport Zentrum Kaarst-Mitte

Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30