# Sportprogramm

20.00 - 21.15

Yoga

# 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonnta
09.30 - 10.30 Bodyforming	09.00 - 10.00 <b>Fitness</b>	09.00 - 10.00 <b>Pilates</b>	09.00 – 10.00 <b>Rücken Fit</b>	09.30 - 10.30 Bodyforming	09.45 - 11.00 <b>Yinyoga</b> meets Pilates	09.45 - 11.00 Yinyoga meets I
			09.00 - 10.00 <b>Pilates</b>			10.30 - 11.30 <b>Step</b>
10.45 – 11.45 <b>Rücken Fit</b>	10.00 – 11.00 <b>Rücken Fit</b>	10.00 - 11.00 Bodyforming	10.00 - 11.00 Bodyforming	10.00 - 11.30 <b>Yoga</b>	11.00 - 12.00 Intervall	11.30 - 12.30 <b>Bodyformi</b>
		11.00 – 12.00 <b>Rücken Fit</b>			12.15 - 13.15 Pump & Lift	
18.15 – 19.15 <b>Rücken Fit</b>	18.00 - 19.00 Bodyforming		18.00 - 19.00 Yinyoga meets Pilates	18.00 - 19.30 Indoorcycling		
	18.15 - 19.15 Studio-Zirkel	18.00 – 19.00 Latino Dance		18.15 - 19.15 Studio-Zirkel		
18.30 - 19.30 Indoorcycling	18.30 - 19.30 Indoorcycling	18.30 – 19.30 <b>Lift it</b>				
18.30 - 19.30 Bodyforming			18.15 - 19.15 Studio-Zirkel		Sport Zentrum Kaarst-Mitte	
	19.00 – 20.00 <b>Rücken Fit</b>	19.00 - 20.00 Indoorcycling	19.00 - 20.00 Bodyforming			
	19.15 - 20.15 <b>Pilates</b>	19.30 - 20.30 Step				
19.45 - 20.45 Indoorcycling				Pestalozzistraße 3a   Tel. 02131 512  WICHTIG: Reine Kursdauer 55 Minuten! Teilnahme nu		



1267-30

vorheriger Anmeldung über unser Buchungsprogramm SkedFlex! Bei Verhinderung bitte absagen! Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. Stand: 13.10.2025

# **Bodyforming** • • •

Ganzkörpertraining, in welchem verschiedene Muskeln des Körpers bearbeitet werden. Häufig mit Zusatzgeräten wie z.B. Bändern, Hanteln und Tubes.

#### Fitness und Fit Mix • • • • •

Kraft, Beweglichkeit und Kondition werden mit abschließender Entspannung in vielseitigen Bewegungsformen trainiert.

#### Intervall • • + • • •

Herz-Kreislauftraining in Kombination mit einem funktionellen Muskeltraining.

# Indoorcycling / Outdoorcycling

Wunderbares und zielgerichtetes Ausdauertraining bei bester Laune auf Indoorbikes. Auf dem IC Trainingsplan finden sich die verschiedenen Profile der jeweiligen Woche.

#### Studio-Zirkel • • •

Effektives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen und aktiven Pausen. Findet an verschiedenen Stationen statt.

#### Latino Dance • •

Mit einfachen Schrittkombinationen latainamerikanische Rhythmen erleben bei gleichzeitigem Herz-Kreislauftraining.

# Pump and Lift / Lift it • • •

Dieses athletische Workout wird mit regulierbaren Langhantelgewichten durchgeführt.

#### 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.

### Step • •

Ein optimales Herz-Kreislauftraining auf einem in der Höhe verstellbaren Minipodest (Step) bei gleichzeitigem Aufbau einer Choreografie.

# Yinyoga meets Pilates •

Zum Ausklang der Pilatesstunde werden verschiedene Positionen aus dem Yinyoga länger gehalten, um zu lösen und zu entspannen.

# Yoga •

Formen des Körpertrainings, die der indischen Kultur entspringen. Wirkt anregend auf die körpereigenen Energien.

- 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.





