

FITNESSKURSE

Bauch & Rücken: Muskeln an Taille, Bauch und Rücken werden mit gezielten Übungen gestrafft.

Beckenboden: Intensive Muskelarbeit und anatomisch richtiger Gebrauch des Körpers (auch für Männer geeignet).

BodyART® STRENGTH: Das ganzheitliche Kursprogramm basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Kraft, Flexibilität und Balance werden miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung von Rückenschmerzen und Stressabbau sind weitere Ziele des Trainings.

CYCLEwell: Schonendes Herz-Kreislauftraining im „Wohlfühlpuls“. Besonders für Einsteiger geeignet, sowie für alle, die ihre Grundlagenausdauer verbessern möchten.

Fit-Mix: Kombination aus gelenkschonendem Herz-Kreislauftraining, Kraftausdauertraining sowie Step Aerobic. Im Wechsel werden Kraft und Ausdauer trainiert. Der Stundenausklang erfolgt durch Stretchingübungen.

„five“ Gym Kurs: Ein Stretchingskurs, bei welchem die alltäglichen Beugepositionen durch Rückwärtsbewegungen aufgebrochen werden. Optimale Ergänzung zum bestehenden „Five“ Geräteangebot.

Functional Classic: Intensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Ausdauer. Neben dem eigenen Körpergewicht kommen verschiedene Hilfsmittel wie Hanteln, Seile und Pezzibälle zum Einsatz.

Functional Cross Fit: Intensives Training an unserem Fitness Rack in Halle 3. Schlingentrainer, Revvl Pro, Kettlebells, Plyoboxen, Langhanteln ermöglichen eine individuelle Trainingsbelastung für alle Teilnehmer – vom Anfänger bis zum Leistungssportler.

Indoor Cycling: Intensives Herz-Kreislauftraining an topmodernen Tomahawk Fahrrädern. Mit fetziger Musik motiviert der Kursleiter die Teilnehmer. Trinkflasche unbedingt bereithalten!

Jumping: Das intensive und hochdynamische Fitnessprogramm sorgt für Partystimmung auf dem Minitrampolin. Jumping fördert die Kondition, verbessert die Koordination und stärkt insbesondere die Tiefenmuskulatur. Action bei 140 beats per minute!

Step: Step Choreographien mit und ohne Drehungen. Für den geübten Step Teilnehmer geeignet.

Move 'n Press: Optimales Kraftausdauertraining. Mit einer Hantelstange wird in der Gruppe gezielt die Muskulatur der Schulter, Beine und des Rumpfes gestärkt.

Pilates: Basiert auf einer speziellen Atemtechnik in Kombination mit gymnastischen Übungen. Das sogenannte „Powerhouse“ des Körpers wird gestärkt und die Körperhaltung verbessert.

Walking bzw. Nordic Walking: Gesundheitsorientiertes Herzkreislauftraining garantiert mit Frischekick! Durch das Training im individuellen Pulsbereich kann die Fettverbrennung angekurbelt, sowie ein inten-

sives Training (Nordic Walking mit Stöcken) erreicht werden.

Vinyasa Yoga: Sämtliche Yoga Positionen werden in fließende Bewegungsabläufe eingebettet.

Yoga: Die Übungsauswahl folgt allgemeinen Bedürfnissen wie Entspannung, Selbstaktualisierung, Kräftigung spezieller Muskelgruppen gegen Rückenschmerzen und Förderung der Beweglichkeit. Die Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Hüft-, und Halsmuskulatur verbessert die Wirbelsäulenbalance und regt heilsame Prozesse an. Die Dehnübungen entschlacken verschiedene Muskelgruppen und beseitigen Verspannungen.

ZUMBA®: Die ultimative Tanzparty! Einfache Schritt-, Arm-, und Raumvariationen zu süd-amerikanischer Musik. FUN and EASY to do!

SPORTWELT APP „CLUB CONNECTOR“

Buche Dir einen Platz in unseren Fitnesskursen und bleibe immer auf dem aktuellsten Stand mit der Sportwelt-App – mehr Infos in der Sportwelt.



SPORTWELT

VfL Sindelfingen 1862 e.V.
Rudolf-Harbig-Straße 8 | 71063 Sindelfingen
Telefon 0 70 31 - 70 65 20 | Telefax 0 70 31 - 70 65 29
info@sportwelt-sindelfingen.de | www.sportwelt-sindelfingen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch: 7.00 bis 22.30 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 6.30 bis 22.00 Uhr
Freitag: 7.00 bis 22.00 Uhr
Samstag, Sonntag: 9.00 bis 19.00 Uhr

An Feiertagen geänderte Öffnungszeiten – separaten Aushang unter »Aktuelles« beachten!

SPONSOREN



KURSPLAN



KURSPROGRAMM

Reserviere Dir Deinen Platz.



Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			Samstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 4	Raum 1	Raum 2
	9:00-9:50 ZUMBA inmass		9:00-9:50 Bauch & Rücken 😊		9:30-10:20 Fit Mix					9:00 - 10:30 Walking/ Nordic Walking	9:00-9:50 Fit Mix	9:00-9:50 Indoor CYCLING 🚴			9:00-9:50 Bauch & Rücken			9:00-9:50 Fit Mix 😊		
10:00-10:50 CYCLEwell 😊	10:00-10:50 Pilates 😊						10:30-11:20 Bauch & Rücken								10:00-10:50 Bauch & Rücken		10:00-10:50 Vinyasa Yoga 😊	10:00-10:50 Becken- boden 😊		10:15-11:05 Fit Mix 😊
																		11:00-11:30 five Gym 😊	11:15-12:05 Indoor CYCLING 🚴😊	
	17:00-17:50 Flexibar FLEXIBAR		17:00-17:50 Jumping JUMPING	17:00-18:30 Qi Gong*										17:15-17:50 five Gym 😊				17:00-17:50 Jumping JUMPING	Sonntag	
	18:00-18:50 Pilates		18:00-18:50 Bauch & Rücken			18:00-18:50 Bauch & Rücken			18:00-18:50 Fit Mix	18:00-18:50 Functional Cross-Fit	18:00-18:50 Pilates			18:00-18:50 Functional Cross-Fit	18:00-18:50 Vinyasa Yoga	18:00-18:50 ZUMBA inmass		18:00-18:50 Move'n Press		10:30-11:20 Step Termine über Homepage
19:00-19:50 Indoor CYCLING 🚴	19:00-19:50 ZUMBA inmass		19:00-19:50 BodyART STRENGTH		19:00-19:50 Step		19:00-19:50 Yoga Einsteiger		19:00-19:50 Move'n Press	19:00-19:50 Functional Cross-Fit	19:00-20:00 Yoga		19:00-19:50 BodyArt 365 – Athletic Training	19:00-19:50 Functional Cross-Fit		19:00-19:50 Indoor CYCLING 🚴				11:30-12:20 Move'n Press
	20:00-20:50 Functional Classic			20:00-20:50 Indoor CYCLING 🚴		20:00-20:50 Functional Cross-Fit		20:00-20:50 Indoor CYCLING 🚴							20:00-20:50 Functional Classic					12:30-13:20 Indoor CYCLING 🚴

Kursänderungen werden regelmäßig in unserer ClubConnector App oder in unserem Schaukasten aktualisiert.

* Extra Anmeldung

Für Mountainbike oder Rennrad: Angebote bitte der Homepage oder App entnehmen.



Kinderbetreuung: Montag und Freitag 8:45 – 11:30 Uhr · Donnerstag 16 – 18 Uhr · Samstag 10 – 12:15 Uhr