

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen
		08:30 - 09:30 Soft Cycling	08:30 - 09:30 Step Basic		09:00 - 09:45 Reha Ortho	09:00 - 09:45 Reha Ortho	09:00 - 10:00 Functional Training	08:30 - 09:30 Langhantel light			09:00 - 09:45 Reha Ortho (Halle)	09:00 - 09:45 Reha Ortho					
09:30 - 10:30 GYM FIT	10:00 - 10:45 Reha Ortho (Halle)		10:00 - 11:00 RÜCKEN FIT		10:00 - 10:45 Reha Ortho	10:00 - 10:45 Reha Ortho		09:45 - 10:45 RÜCKEN FIT	09:30 - 10:30 GYM FIT	10:00 - 10:30 FLEXX	10:00 - 10:45 Reha Ortho (Halle)	10:00 - 10:45 Reha Ortho	10:00 - 11:00 GYM FIT	10:00 - 12:30 Fit ins Wochenende mit wechselnden Kurs Programm			
10:30 - 11:15 Befreiter Rücken & Stretching	11:00 - 11:45 Reha Neuro (Halle)		11:00 - 12:00 CORE FIT		11:00 - 11:45 Reha Ortho Hocker	11:00 - 11:45 Reha Ortho		10:45 - 11:15 Stretching	10:30 - 11:15 Befreiter Rücken & Stretching			11:00 - 11:45 Reha nach Krebs	11:00 - 12:00 GYM FIT				
			15:00 - 15:45 Reha Ortho Hocker						15:00 - 15:45 Reha Ortho								
16:00 - 16:45 Reha Ortho		16:00 - 17:00 RÜCKEN FIT	16:00 - 16:45 Reha Ortho			16:00 - 16:45 Reha Ortho			16:00 - 16:45 Reha Ortho					SONNTAG			
17:00 - 17:45 Reha Ortho		17:00 - 18:00 RÜCKEN FIT		17:15 - 17:45 FLEXX		17:00 - 17:45 Reha Ortho			17:00 - 17:45 Reha Ortho			17:15 - 18:00 *Hula Hoop & CIRCL			Leonberg	SV	Eltingen
					18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 GYM FIT	18:00 - 18:30 Hula Hoop	18:00 - 19:00 CORE FIT	18:00 - 19:15 Langhantel & Stretching		18:00 - 19:00 GYM FIT	18:00 - 19:00 Zumba®	18:00 - 19:00 Männer Yoga		10:00 - 11:00 Functional Training		
18:00 - 19:00 GYM FIT	18:00 - 19:00 CORE FIT	18:00 - 19:00 GYM FIT 55+	18:00 - 19:00 Langhantel		18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 GYM FIT	18:30 - 19:00 Hula Hoop								11:00 - 12:15 *Hatha Yoga / Inside Flow*		
19:00 - 20:00 GYM FIT	19:00 - 20:00 Faszien Yoga	19:15 - 20:15 Cycling	19:00 - 20:00 Langhantel	19:00 - 20:00 Vinyasa Yoga	19:00 - 20:00 BALANCE FIT	19:00 - 20:00 Step Aerobic	19:00 - 20:30 Hatha Yoga	19:15 - 20:15 Cycling	19:15 - 20:15 RÜCKEN FIT	19:00 - 20:00 HIIT	19:15 - 20:30 Cycling	19:00 - 20:00 HIIT					
18:45 - 20:00 Functional Training			18:00 - 19:00 Nordic Walking									18:45 - 20:00 Functional Power					
Fitnesskurse im 2.OG			*Im 14-tägigen Rythmus wechselnd*			Reha Sport (2.OG / kleine Halle)			Trainingsfläche im EG			Im Freien					

BALANCE FIT

Ganzheitliches Mobilitätstraining aus Elementen des Pilates und Yoga mit zusätzlichem Fokus auf die Faszien des Körpers.

Befreiter Rücken & Stretching Antara®

Im Hinblick auf die vielseitigen orthopädischen Beschwerden und Einschränkungen unserer Wirbelsäule und ihren Einfluss nehmenden angrenzenden Gelenken ist diese Stunde aufgebaut. Übungs- und Stundenaufbau begleitet von Hinweisen zur lebensqualitativen Verbesserung und bedeutsame Haltungs- und Bewegungseinheiten nach der Antara® Methode.

CORE FIT

Durch gezieltes Training der mittleren Körperpartie wird die Körperstabilität und Koordination verbessert

Cycling / * Soft Cycling

Intensives Herz-Kreislauf Training auf dem Indoor-Bike mit hohem Kalorienverbrauch und motivierender Musik. Die Bikes sind zudem mit dem Klick-System für Cycling.

Faszien Yoga

Mit sanften Yoga-Flows und faszialen Dehnungen lösen wir Spannungen, schenken dir mehr Beweglichkeit und ein Gefühl von innerer Balance.

Fit ins Wochenende

Abwechslungsreiches Programm mit wöchentlich wechselnden Formaten für einen aktiven Start ins Wochenende.

FLEXX

Ein ganzheitliches Training an Holzgeräten, dass deine aufrechte Haltung und deine Beweglichkeit verbessert

Functional Training

Trainingsform, die mittels komplexer, funktioneller Übungen die dynamisch Bewegungsqualität verbessert.

Functional Power (Outdoor)

Angelehnt an den Hyrox-Lauf, ein Mix aus konditioneller Belastung und funktionellen Kraftübungen. Kurs findet immer draußen statt.

GYM FIT / * GYM FIT 55+

Präventives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, Ausdauer und Koordination durch leichte Schrittkombinationen. Elemente aus Yoga, Antara® Stretching und Pilates zur Kräftigung, Wahrnehmung, Stabilität und Beweglichkeit, mit Musik, Equipment und jede Menge Spaß.

Hatha Yoga

Das Gleichgewicht zwischen Körper & Geist wird durch die Kombination von körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.

HIIT (High Intensity Interval Training)

HIIT, ist ein Trainingsansatz für den ganzen Körper, bei dem sich hochintensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen abwechseln, um Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung in kurzer Zeit zu verbessern.

Hula Hoop

Lerne die Grundlagen des Hula Hoops, einschließlich der richtigen Haltung und des optimalen Schwunges.

Inside Flow

Dynamische Yoga Praxis, die traditionelle Vinyasa Yoga mit moderner Musik und fließenden Bewegungen verbindet. Dabei werden Yoga Posen (Asanas) nahtlos zu einer Choreographie verknüpft, die im Einklang mit Musik steht.

Langhantel/ *Langhantel light

Das Ganzkörpertraining mit der Langhantel sorgt für eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Muskeln. Eine gute Grundfitness ist hier erforderlich. *Dieser Kurs ist auch auf Wiedereinsteiger und Ungeübte ausgelegt.

Männer-Yoga

In diesem Kurs geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um deine Entspannung. Yoga bietet dir die Möglichkeit Stress abzubauen, deinen Körper zu kräftigen - egal wie beweglich oder fit du bist - und Ruhe zu finden. Ohne Druck, ohne Vergleiche - einfach nur du.

Nordic Walking (Outdoor)

Ein Ausdauertraining für jedermann. Genießt das Training an der frischen Luft. Bitte bringe eigene Stöcke mit.

Pilates

In Pilates steht die Kraft aus der Körpermitte im Vordergrund. Es werden gezielt die tiefer liegenden und schwächeren Muskelpartien trainiert, entspannt und gedehnt.

Reha Sport Kurse (Spezielle Angebote)

Reha-Sport bietet die Möglichkeit in einer Sportgruppe durch Bewegung Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken. Dadurch können Sie den Verlauf von Krankheiten positiv beeinflussen.

RÜCKEN FIT

Training zur Stärkung der Rumpf- & Rückenmuskulatur. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskulatur aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Step Aerobic / * Step Basic

Step Aerobic für jedermann mit unterschiedlichen Schrittkombinationen und abschließendem Stretching.

Stretching

Durch Dehnung und Entspannungsübungen bringst du deinen Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, zügiger Yogastil, bei dem Atem und Bewegung so miteinander verbunden werden, dass ein Gefühl des flows entsteht. Die Übergänge sind fließend und ermöglichen einen meditativen Bewegungsablauf, dem man sich ganz hingeben kann.

Zumba®

Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds stehen im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.