

KURSPLAN

AB MAI 2024 2023

SPORTWELT Leonberg | Bruckenbachstraße 37 | 71229 Leonberg
 Telefon: 07152-33528-21 | info@sportwelt-leonberg.de



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			
Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	Leonberg	SV	Eltingen	
	08:30-9:30 Soft Cycling	09:00-09:45 Reha Ortho	08:30-9:30 Step Basic		09:00-09:45 Reha Ortho													
09:30-11:00 Bodyfit	10:00-10:45 Reha Ortho	10:30-11:30 Functional Yoga	10:00-11:00 Rückenfit		10:00-10:45 Reha Ortho	10:00-10:45 Reha Ortho	10:00-11:00 Power Tower Light	09:45-10:45 Rückenfit	09:30-11:00 Bodyfit		09:00-09:45 Reha Ortho	08:30-9:30 Vinyasa Yoga			09:30-10:15 Reha Ortho			
			11:00-12:00 Gymnastik Fit & Vital			11:00-11:45 Reha Ortho		10:45-11:15 Stretching			10:00-10:45 Reha Ortho	10:00-10:30 Flexx-Zirkel			10:00-11:00 Full Body - Move it	10:00-11:00 Fit ins Wochenende		
			15:00-15:45 Reha Ortho															
16:00-16:45 Reha Ortho			16:00-16:45 Reha Ortho			16:00-16:45 Reha Ortho												
17:00-17:45 Reha Ortho		17:00-18:00 Rücken Aktiv				17:00-17:45 Reha Ortho	NEU	18:00-19:00 Lauftreff	17:00-17:45 Reha Ortho	NEU	17:30-18:00 Starke Arme	NEU	17:00-18:00 Circl Mobility	17:30-18:30 Nordic Walking				
18:00-19:00 Body Complete	18:45-19:45 Power Tower	18:00-19:00 Fit 55+	18:00-19:00 Langhantel	18:00-19:00 Nordic Walking	18:00-19:00 Zumba	18:00-19:00 Body Complete	18:00-19:00 Circl Mobility	18:00-19:00 Core	18:00-19:15 Langhantel & Stretching	18:00-19:00 Bauch Beine Po	18:00-19:00 POP Pilates	18:00-19:00 Zumba		18:00-19:00 Yoga für Männer				
19:00-20:00 Body Complete		19:00-20:00 Rückenfit	19:00-20:00 Langhantel		19:00-20:00 Faszien Training	19:00-20:00 Step Aerobic	18:30-19:00 Flexx-Zirkel	19:00-20:30 Hatha Yoga		19:15-20:15 Rückenfit	19:15-20:15 Cycling	19:15-20:15 Pilates						
	19:15-20:15 Cycling	20:00-20:45 Stretching			NEU	19:00-20:00 Power Tower	19:15-20:15 Cycling				19:15-19:45 Tabata- training	NEU						
Fitnesskurse im 2. OG			Reha-Sport (2.OG/kleine Halle)			Im Freien			Trainingsfläche			+ Fortgeschritten						

Sonntag

Leonberg	SV	Eltingen
	10:00-11:00 Power Tower Light	

11:00-12:15 Hatha Yoga		
------------------------------	--	--

KURSBESCHREIBUNG



BBP inklusive STRONG ABS

Der Fokus auf einer intensiven Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.

BODYFIT

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 und Spaßgarantie. Versch. Geräte z. Bsp. Step, Flexi-Bar und Faszienrolle werden eingesetzt.

BODY COMPLETE

Kondition. Kräftigung. Straffung. Dieses Workout ist die perfekte Mischung, um deine Ausdauer zu verbessern und Bauch, Beine und Po zu straffen. Eine gelungene Kombination aus Rücken- und Ganzkörperübungen macht einfach Spaß.

CIRCL MOBILITY*

Konzentriere dich auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Das hilft dir dabei, Stress abzubauen, deinen Bewegungsumfang wieder herzustellen und deine Beweglichkeit zu erneuern.

CYCLING

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

CORE

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

FASZIEN TRAINING

Ein ganzheitliches Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten zur Verbesserung der Bewegungsqualität.

FUNCTIONAL YOGA

Eine Kombination aus Vinyasa Yoga mit Elementen aus dem Functional Bereich.

FULL BODY - MOVE IT

Kräftigung und Bewegung stehen im Vordergrund, eine abwechslungsreiche Kombination aus Übungen & Equipment bringt immer Spaß.

FIT 55+

Präventives ganzheitliches Training für alle ab 55 Jahren mit vielseitigen Übungen aus diversen Bereichen wie Aerobic, Yoga, Pilates, Stretching nach der Antara® Methode. Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Dehnfähigkeit. Ideal auch für Einsteiger.

GYMNASTIK-FIT & VITAL

Gezielte Bewegungen für Muskulatur und Regeneration. Für die stabile Mitte, werden Gleichgewicht, Koordination und Beckenboden trainiert.

HATHA YOGA

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

LANGHANTEL / LANGHANTEL LIGHT

Das umfassende Ganzkörpertraining mit der Langhantel sorgt für eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Muskeln, strafft diese und verbrennt nebenbei zahlreiche Kalorien.

POP PILATES*

Ein effektives Ganzkörper-Workout, das Pilates-Übungen mit Elementen aus Yoga, Balance- und Cardio-Training zu einer fließenden Choreographie auf der Matte kombiniert.

PILATES

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

RÜCKEN AKTIV

Moderates Training zur Kräftigung von Rücken, Bauch und Beckenboden.

RÜCKENFIT

Kräftigende und mobilisierende Übungen, die eine positive Auswirkung auf den Rücken haben.

STARKE ARME

Ein Workout ausgelegt auf die Kräftigung und Straffung der Arme.

SOFT CYCLING

Gesundheitsbewusstes Herz-Kreislauf-Training. Die sanftere Alternative des Indoor-Cyclings.

STEP AEROBIC

Step Aerobic für jedermann mit unterschiedlichen Schrittkombinationen und abschließendem Stretching.

STEP BASIC

Step Basic für Einsteiger mit Basis-Schritten und einfachen Schrittkombinationen. Abschließendes Stretching nach der Antara® Methode.

STRETCHING

Durch Dehnung und Entspannungsübungen wird der Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht.

VINYASA YOGA

Ein dynamischer, zügiger Yogastil, bei dem Atem und Bewegung miteinander verbunden werden, die Übergänge sind fließend und ermöglichen einen meditativen Bewegungsablauf.

YOGA FÜR MÄNNER

Beweglichkeit verbessern, Stress abbauen und Entspannung üben mit einfachen Elementen aus dem Yoga!

ZUMBA*

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

REHA-SPORT

Im Reha-Sport erlernst du spezielle Bewegungsmuster der Körperwahrnehmung, Haltungs- und Bewegungsschulung. Zielgruppe sind Menschen, die z. B. nach einer OP an den Sport herangeführt werden.

NORDIC WALKING

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

LAUFTREFF

Als Vorbereitung für den Leonberger Citylauf, treffen sich begeisterte Läufer um gemeinsam ein paar Kilometer zurück zu legen.

FLEXX

Flexx ist ein ganzheitliches Training an Holzgeräten, dass deine aufrechte Haltung und deine Beweglichkeit verbessert.

POWER TOWER / POWER TOWER LIGHT

Ganzkörpertraining an unserem Tower. An verschiedenen Stationen wird jede große Muskelgruppe trainiert. Die Light Variante eignet sich perfekt für Einsteiger und Wiedereinsteiger.

TABATATRaining

Ein abwechslungsreiches Intervall Training für den ganzen Körper mit anschließenden Dehn- und Mobilitätsübungen für den rundherum fitten und gesunden Körper.

FIT INS WOCHENENDE

Jede Woche erwartet euch ein anderes Kursformat, von BBP bis Zumba. Lasst euch überraschen und kommt ins Schwitzen.

HIGH-LIGHT

KURS-EQUIPMENT

Voraussetzung für ALLE Kurse indoor ist das Nutzen von festen, sauberen Sportschuhen, einem großen Bade-Handtuch sowie einer Trinkflasche (kein Glas).