KURSPLAN

AB JUNI 2024

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

SPORTWELT LEONBERG

Montag

Leonberg	SV	Eltingen
09:30-11:00 Bodyfit	08:30-9:30 Soft Cycling	09:00-09:45 Reha Ortho (kleine Halle)
	10:00-10:45 Reha Ortho (kleine Halle)	10:30-11:30 Functional Yoga
16:00-16:45 Reha Ortho		
17:00-17:45 Reha Ortho		17:00-18:00 Rücken Aktiv
18:00-19:00 Body Complete	18:45-19:45 Power Tower +	18:00-19:00 Fit 55+
19:00-20:00 Body Complete	19:15-20:15 Cycling	19:00-20:00 Rückenfit
		20:00-20:45 Stretching

Dienstag

Leonberg	SV	Eltingen
08:30-9:30 Step Basic		09:00-09:45 Reha Ortho
10:00-11:00 Rückenfit		10:00-10:45 Reha Ortho
11:00-12:00 Gymnastik Fit & Vital		
15:00-15:45 Reha Ortho		
16:00-16:45 Reha Ortho		
18:00-19:00 Langhantel +	18:00-19:00 Nordic Walking	18:00-19:00 Zumba
19:00-20:00 Langhantel +		19:00-20:00 Faszien Training
		NEU

Mittwoch

Leonberg	SV	Eltingen
09:00-09:45 Reha Ortho		08:30-9:30 Langhantel Light
10:00-10:45 Reha Ortho	10:00-11:00 Power Tower Light	09:45-10:45 Rückenfit
11:00-11:45 Reha Ortho		10:45-11:15 Stretching
16:00-16:45 Reha Ortho		
17:00-17:45 Reha Ortho		18:00-19:00 Lauftreff
18:00-19:00 Body Complete	18:00-19:00 Circl Mobility	18:00-19:00 Core
19:00-20:00 Step Aerobic	18:30-1900 Flexx-Zirkel	19:00-20:30 Hatha Yoga
19:00-20:00 Functional Power	19:15-20:15 Cycling	

Donnerstag

Leonberg	SV	Eltingen
09:30-11:00 Bodyfit	09:00-09:45 Reha Ortho (kleine Halle)	08:30-9:30 Vinyasa Yoga
	10:00-10:45 Reha Ortho (kleine Halle)	10:00-10:30 Flexx-Zirkel
		10:30-11:30 Power Tower Light
15:00-15:45 Reha Ortho		
16:00-16:45 Reha Ortho		
17:00-17:45 Reha Ortho	17:30-18:00 Starke Arme	
18:00-19:15 Langhantel & Stretching +	18:00-19:00 Bauch Beine Po	18:00-19:00 POP Pilates
19:15-20:15 Rückenfit	19:15-20:15 Cycling	19:15-20:15 Pilates
	19:15-19:45 Tabata-training	

Freitag

Leonberg	SV	Eltingen
09:30-10:15 Reha Ortho		10:00-11:00 Full Body - Move it
10:30-11:15 Reha Ortho		
17:00-18:00 Circl Mobility		
18:00-19:00 Zumba		18:00-19:00 Yoga für Männer

Samstag

Leonberg	SV	Eltingen

Sonntag

Leonberg	SV	Eltingen
	10:00-11:00 Power Tower Light	
11:00-12:15 Hatha Yoga		

Fitnesskurse im 2. OG | Reha-Sport (2.OG/kleine Halle) | Im Freien | Trainingsfläche | + Fortgeschritten

KURSBESCHREIBUNG

SPORTWELT LEONBERG

BBP inklsive 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
EinWorkout 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 Köperwahrnehmung, 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
Wie zuvor als Vorbereitung für den Leonberger City Lauf, treffen sich begeisterte Läufer um gemeinsam ein paar Kilometer zurück zu legen.
Der Kurs findet im freien statt, der Witterung angepasste Kleidung erforderlich.

FUNCTIONAL POWER
Angelehnt an den Hyrox-Lauf, ein Mix aus konditioneller Belastung und funktionellen Kraftübungen.

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.

KURS-EQUIPMENT
Voraussetzung für ALLE Kurse indoor ist das Nutzen von festen, sauberen Sportschuhen, einem großen Bade-Handtuch sowie einer Trink-