

## Fitnesskurse

**Aqua Gymnastik:** Angenehmes Ganzkörpertraining mit Unterstützung des Wasserauftriebs. Besonders geeignet auch für Personen mit Gewichts- bzw. Gelenkproblemen.

**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).

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

**DeepWORK®:** ist ein funktionelles Training, das aus den fünf Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser besteht und dem Gesetz von Yin und Yang folgt. Die Bewegungen kombinieren Anspannung, Entspannung sowie Atemübungen und trainieren die tiefliegenden Muskeln.

**Flexibar:** Ein Stab aus glasfaserverstärktem Kunststoff ermöglicht ein optimales propriozeptives Training der Tiefenmuskulatur. ✕☉. Mit Granulat gefüllte Hanteln, die durch explosionsartiges hin- und herbewegen v.a. auch die Arm- und Oberkörpermuskulatur trainieren.

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

**Faszien und Bauch:** Die Faszie ist ein Geflecht aus Bindegewebshäuten und schützt die Muskeln vor Verletzungen. Dieses Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper. Es bringt Energie, formt die Figur und ist gut für die Gelenke. Übungen für den Bauch werden mit in die Stunde eingebaut.

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

**Functional und Bauch extrem:** Sehr intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Bauch und Rumpf bis zur Erschöpfungsgrenze. Das eigene Körpergewicht wird überwiegend als Trainingsmittel genutzt. Hüpfseile, Pezzibälle und andere Zusatzgewichte werden jedoch auch eingesetzt, um gezielt Leistungssteigerungen zu erreichen.

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

**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!

**„Master“-Step:** Anspruchsvolle Kombinationen mit Drehungen – nur für den geübten Step Teilnehmer geeignet.

**Easy Step:** Leichte Kombinationen mit dem Schwerpunkt Ausdauer.

**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.

**Power-Mix:** Abwechslungsreiches aerobes Überraschungsprogramm für den trainierten Sportler. Wechselweise mit Step und Handgeräten.

**Walking bzw. Nordic Walking:** Gesundheitsorientiertes Herzkreislauftraining garantiert mit Frischekick! Durch das Training im individuellen Pulsbereich kann die Fettverbrennung angekurbelt, sowie ein intensives 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 südamerikanischer Musik. FUN and EASY to do!

## Gesundheits- und Rehabilitationskurse

**Bechterew:** Das A und O der Morbus-Bechterew-Therapie ist die regelmäßige Gymnastik mit einem erfahrenen Übungsleiter. Die Übungen sollen zu einer Reduzierung der Schmerzen und zum Aufbau und dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit v.a. im oberen Rückenbereich führen.

**COPD Gymnastik:** Die COPD Gymnastik steht für „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“, also einer chronischen Lungenerkrankung. Durch Atemübungen und Dehnlagen wird die Brustkorbbeweglichkeit und somit auch das Allgemeinbefinden verbessert.

**Funktionelles Rehatraining:** Allgemeine Stabilisations-, Dehn-, Gleichgewichts und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper unter funktionellen Aspekten.

**Herzsport:** Die Herzfunktionen sollen wieder stabilisiert werden bzw. erhalten bleiben. Speziell ausgebildete Coronarübungsleiter/-innen führen durch das abwechslungsreiche Programm. Ein Arzt kontrolliert regelmäßig den Verlauf des Blutdrucks bei der Belastung.

**Knie-/Hüft TEP:** Innerhalb unserer Arthrose- und Endoprothetikergruppen kann die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke verbessert und auf lange Sicht nicht nur stabilisiert, sondern sogar noch weiter ausgebaut werden: Auch zur Prävention geeignet!

**Osteoporose & Gefäßsport:** Durch diese Bewegungstherapie wird die als Muskelpumpe wirkende Wadenmuskulatur gestärkt. Dadurch kommt es zu einer Reduktion des Blutrückstaus, was mit einer Verminderung der typischen Beinschmerzen einhergeht. Abgeschlossen wird die Kursstunde durch ein Entspannungstraining.

**Qi-Gong:** Durch langsame und harmonische Bewegungen soll der Körper entspannt, der Atem reguliert und der Geist beruhigt werden. So kann der freie Fluss der vitalen Energie („Qi“) erreicht werden. Das erste Ziel im Qigong ist das Spüren von innerer Ruhe und Gelassenheit.

**Rücken REHA:** Die Schwächen der Rücken- und Bauchmuskulatur werden mit funktionellen Dehn- und Kräftigungsübungen behoben.

**Sport nach Krebs:** Bei den Teilnehmern wird die Leistungsfähigkeit und die Widerstandskraft durch vielseitige Bewegungsübungen gestärkt. Dem häufig auftretendem Fatigue-Syndrom wird entgegen gewirkt. Durch verschiedene Entspannungstechniken wird das gezielte Abschalten von Sorgen und Belastungen im beruflichen, sowie familiären Bereich geübt.

**Bitte denken Sie daran, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen! Handtuch bitte nicht vergessen!**

## Öffnungszeiten

<b>Montag und Mittwoch</b>	7:30 Uhr – 22:30 Uhr
<b>Dienstag, Donnerstag und Freitag</b>	7:30 Uhr – 22:00 Uhr
<b>Samstag</b>	10:00 Uhr – 19:00 Uhr
<b>Sonntag</b>	9:00 Uhr – 17:00 Uhr

# KURSPLAN

gültig ab Mai 2018

NEU  
five  
Gym



Sport und Gesundheit in einer neuen Dimension



VfL Sindelfingen  
Sportwelt  
Rudolf-Harbig-Str. 8  
71063 Sindelfingen  
Tel. 07031 706520  
www.sportwelt-sindelfingen.de





# KURSPROGRAMM



Montag			Dienstag			Mittwoch				Donnerstag			Freitag			Samstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 2	Raum 3
8:30 – 9:15 Rücken REHA	9:00 – 10:00 Bauch & Rücken	8:55 – 9:55 ZUMBA fitness	9:30 * Jumping	9:30 – 10:30 Fit Mix			9:00 – 10:00 FLEXI-BAR Xco	9:15 – 10:00 Rücken REHA	9:00 – 10:30 Walking/ Nordic W.		9:00 – 10:00 Bauch & Rücken	9:15 – 10:30 Indoor CYCLING *		9:00 – 10:00 Fit Mix	9:00 – 10:00 AOK Sanfter Rücken		
9:15 – 10:00 Rücken REHA	10:00 – 11:00 Pilates	10:00 – 11:00 CYCLEwell*		10:30 – 11:30 Bauch & Rücken			10:00 – 10:45 Funktionelles REHA Training				10:00 – 11:00 Bauch & Rücken		10:00 – 10:45 Rücken REHA	10:00 – 11:00 Beckenboden	10:00 – 11:00 Vinyasa Yoga	10:15 – 11:15 Bauch & Rücken	
10:00 – 10:45 Rücken REHA	11:00 – 11:45 Hüft TEP				12:00 – 13:00 Aqua- Gymnastik		11:00 – 11:45 Funktionelles REHA Training						10:45 – 11:30 Rücken REHA	11:00-11:30 five Gym	11:00 – 11:45 Rücken REHA		11:15 – 12:15 Indoor CYCLING*
				13:30 – 15:00 Herzsport F basis+plus Trainings-Gr.	13:30 – 15:00 Herzsport E basis+plus Übungs.Gr.												
15:30 – 16:15 Rücken REHA				15:45 – 16:30 Knie TEP	15:15 – 16:00 Osteoporose & Gefäßsport						14:45 – 15:30 Hüft TEP						
16:15 – 17:00 Rücken REHA	15:45 – 16:45 Sport nach Krebs		16:15 – 17:00 COPD Gymnastik	16:30 – 17:15 Rücken REHA			16:00 – 16:45 Rücken REHA			16:15-17:00 Hüft TEP	15:30 – 16:15 Knie+Hüft TEP	16:00-17:00 Herzsport basis				Sonntag	
17:00 * Jumping	17:00 – 18:00 FLEXI-BAR	16:55 – 17:55 Sport nach Krebs	17:10 – 17:55 Rücken REHA		17:00 – 18:30 Qi Gong	17:00 – 17:45 Rücken REHA	17:00 – 18:00 EDAG			17:15-17:50 five Gym	16:50 – 17:50 SG Stern Fitness Gymnastik	17:00 – 18:00 Herzsport basis	17:00 * Jumping	17:00 – 17:45 Rücken REHA			
18:00 – 18:45 Rücken REHA	18:00 – 19:00 Bauch & Rücken	18:00 – 19:00 SG Stern Cycling	18:00 – 19:00 Bauch & Rücken	18:00 – 19:00 ZUMBA fitness		18:00 – 19:00 SG Stern ZEN Training	18:00 – 19:00 Pilates	18:00 – 19:00 Power-Mix	18:00 – 19:00 Lauftreff	18:00 * Jumping	17:50 – 19:00 SG Stern Hot Iron	18:00-19:00 Vinyasa Yoga	18:00 – 18:45 Rücken REHA	18:00 – 19:00 Move 'n Press*		11:30 – 12:30 Move 'n Press *	
19:00 – 19:45 Rücken REHA	19:00 – 20:00 Bauch & Rücken	19:00 – 20:00 Indoor CYCLING*	19:00 – 19:45 Rücken REHA	19:00 – 20:00 Easy Step	19:00 – 20:00 Bechterew Gymnastik	19:00 – 20:00 SG Stern Qi Gong	19:00 – 20:00 Move 'n Press*	19:00 – 20:00 Yoga		19:00 – 20:00 KSK	19:00 – 20:00 deep work	19:00 – 20:00 AOK Sanfter Rücken		19:00 – 20:00 ZUMBA fitness			12:45 – 13:45 Indoor CYCLING*
19:45 – 20:30 Rücken REHA	20:00 – 21:00 ZUMBA fitness	20:00 – 21:00 Functional Training	19:45 – 20:30 Rücken REHA	20:00 – 21:00 Functional und Bauch extrem	20:15 – 21:15 Indoor CYCLING*			20:15 – 21:15 Indoor CYCLING*				20:00 – 21:00 AOK Pilates					

☐ graue Kurse = extra Anmeldung ☐ gelbe Kurse = frei für alle Sportwelt-Mitglieder



Kinderbetreuung (ab Säuglingsalter) Montag bis Freitag 8:45 bis 11:30 Uhr



Aqua Gymnastik:  
Badezentrum  
Eintritt extra, Ferien:  
keine Aqua Gymnastik



\*) Indoor Cycling, Jumping und Move'n Press:  
Anmeldelisten am Infopoint



auch für Teilnehmer um  
50 Jahre geeignet

