

KURSPLAN gültig ab 18. Juli 2022



VORMITTAG

NACHMITTAG

ABEND

MO	AEROBIC-Intro 10:00 – 11:00 Kursraum 1	PILATES 17:45 – 18:45 Kursraum 1	FIT-MIX 18:50 – 19:50 Kursraum 1 LANGHANTEL WORKOUT 18:50 – 19:30 Kursraum 2 BAUCH- INTENSIV 19:30 – 19:50 Kursraum 2	INDOOR-CYCLING 20:00 – 21:00 Kursraum 1	MO
DI	GESUND & FIT 10:00 – 11:00 Kursraum 1	Easy- Choreo 17:45 – 18:45 Kursraum 1	YOGA 19:00 – 20:00 Kursraum 1		DI
MI	BODYSHAPE 10:00 – 11:00 Kursraum 1	RUNDUM-RÜCKENFIT 17:45 – 18:45 Kursraum 1	INDOOR-CYCLING 19:00 – 20:00 Kursraum 1 BODY-STYLING 18:50 – 19:50 Kursraum 2	ZUMBA 20:00 – 21:00 Kursraum 2	MI
DO	STEP-AEROBIC 10:00 – 11:00 Kursraum 1	CORE STABILITY 18:50 – 19:35 Kursraum 2 BAUCH SPECIAL 18:30 – 18:45 Kursraum 2			DO
FR		PILATES- WORKOUT 17:45 – 18:30 Kursraum 1 Stretching- SPECIAL 18:30 – 18:45 Kursraum 1	INDOOR-CYCLING 19:00 – 20:00 Kursraum 1		FR
SA	WORKOUT 10:30 – 11:30 Kursraum 1 (14-tägig)				SA
SO	SONNTAGS-SPECIAL 11:00 – 12:00 Kursraum 1 (14-tägig)				

sport-forum alsdorf e.V. www.sport-forum-alsdorf.de
 Tel. 02404- 957 99 70
 Eschweilerstr. 168, 52477 Alsdorf

Die Kursinhalte

(in alphabetischer Reihenfolge)

gültig ab 18.07.2022

Aerobic-Intro Mo. 10:00 - 11:00

Ein Herz-Kreislauf-Training zu flotter Musik, das zugleich die Beweglichkeit und Koordination fördert und die Muskulatur kräftigt. Die Entspannung zum Ende der Stunde rundet das Programm ab.

Bauch intensiv Mo. 19:30 - 19:50

Intensive Einheit für dein Sixpack mit einer kurzen Entspannung.

Bauch-Special Do. 18:30 - 18:45

Effektive Übungen für dein Sixpack.

Body-Shape Mi. 10:00 - 11:00

Wir bringen den gesamten Körper in Form: Nach einem flotten Aerobic Warm-up bearbeiten wir unter Zuhilfenahme von unterschiedlichen Kleingeräten alle Muskelgruppen und sorgen so für eine Straffung aller Problemzonen.

Body-Styling Mi. 18:50 - 19:50

Body-Styling ist ein abwechslungsreiches und energiegeladenes Ganzkörpertraining - auch für Männer! Die intensive Erwärmung kommt ganz ohne Tanzschritte oder Choreographien aus. Im Hauptteil werden die großen Muskelgruppen mit statischen und dynamischen Übungen gestrafft und geformt. Das Ergebnis: Wohlbefinden und eine positive Ausstrahlung!

Core-Stability Do. 18:50 - 19:35

In diesem Kurs steht die Kräftigung der Körpermitte im Vordergrund. Die intensiven Übungen kräftigen deine Muskeln und erhöhen deine Balance und Stabilität. Durch den Wechsel von Kraftübungen und großräumigen Bewegungen bringen wir dich ordentlich zum Schwitzen. Das Ergebnis: eine attraktive Körpermitte!

Easy-Choreo Di. 17:45 - 18:45

Easy-Choreo setzt sich aus einem 30 min. „Low Impact Cardio-Teil“ und einem 30 min. „BBP-Workout“ gezielt für Bauch, Beine und Po zusammen. In den geraden Kalenderwochen findet der Cardioteil "ohne" und in den ungeraden Kalenderwochen mit "Step" statt.

Fit-Mix Mo. 18:50 - 19:50

Du möchtest von allem etwas? Hier bekommst du zunächst eine 20 minütige Aerobic-Einheit um die Fettverbrennung anzufeuern. Es folgt ein intensives Beintraining als „Schenkelstraffer“. Danach geht es auf die Matte und wir kümmern uns um die Po-, Bauch- und Rückenmuskeln. Mit dem abschließenden Stretching bringen wir die Muskeln wieder auf normalen Tonus.

Gesund und Fit Di. 10:00 - 11:00

Du hast längere Zeit keinen Sport getrieben und möchtest in einer Gruppe starten? Du hast bisher Reha-Sport gemacht und möchtest aktiv bleiben? In beiden Fällen bist du bei „Gesund und fit“ genau richtig! Geboten wird eine gesunde Mischung aus Ausdauer- und Kraftübung mit Musik im Hintergrund. Die Stunde endet mit angenehmer Entspannung.

Indoor-Cycling Mo. 20:00 - 20:00
Mi. 19:00 - 20:00
Fr. 19:00 - 20:00

Ausdauertraining auf dem Rad: Montags beim „Climbing“ gibt es ein Cardiotraining mit unterschiedlichen Streckenprofilen, mittwochs beim „Kalorienkiller“ wechseln Bergprofile, Racing und Cardiotraining gleichmäßig und freitags starten wir eine „Racingtour“ mit einem kraftausdauerorientierten Intervalltraining.

Langhantel-Workout Mo. 18:50 - 19:30

In diesem Kurs wird mit diversen Langhantelübungen der gesamte Körper trainiert. Das Training fördert die Kraftausdauer, die Fettverbrennung und die Muskeldefinition. Das Gewicht kann individuell gewählt werden.

Pilates Mo. 17:45 - 18:45

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist. Die Aktivierung des Powerhouses (unser Kraftzentrum in der Körpermitte) ist die Grundlage für ganzheitliche Übungen, mit denen die Muskeln sowohl gekräftigt als auch gedehnt werden. Der Körper wird als Einheit betrachtet, geistige und körperliche Fitness stehen im ausgewogenen Verhältnis zueinander.

Pilates-Workout Fr. 17:45 - 18:30

Ein figurbetontes Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Pilates.

Rundum Rückenfit Mi. 17:45 - 18:45

Die eigene Haltung wahrnehmen, um Fehlhaltungen zu spüren und zu vermeiden, ist hier das Hauptziel. Nach einem Warm up mit Musik folgen im Hauptteil funktionelle Übungen für Kraft und Beweglichkeit der Rücken- und Haltungsmuskulatur. Tipps für den Alltag werden „gratis mitgeliefert“. Eine Entspannung beendet die Stunde.

Stretching-Special Do. 19:35 - 19:50
Fr. 18:30 - 18:45

Du hast das Gefühl, dass du immer unbeweglicher wirst? Hier werden deine Muskeln von Kopf bis Fuß gedehnt!

Yoga Di. 19:00 - 22:00

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden.

Workout Sa. 10:30 - 11:30

Der „Klassiker“ schlechthin: Hier hat kein Muskel Pause! Ein intensives Training unter Einsatz verschiedener Kleingeräte – geeignet für jeden, der an seiner Figur arbeiten möchte.

Zumba Mi. 20:00 - 21:00

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workout-Programm voller Spaß. Zumba ist weltweit ein Renner und Kalorienverbrenner. Teilnehmen - Schwitzen - Spaß haben!