

Mit weit über 30 Gruppenfitnesskursen pro Woche erwartest dich in 2 Kursräumen und einer Freilufthalle ein ausgewogenes und vielseitiges Kursprogramm mit bekannten Klassikern und aktuellen Trends.



SG SCHORNDORF
ULRICH SCHATZ SPORTZENTRUM

Indoor Cycling: Ist Rad fahren in der Gruppe zu fetziger Musik. Es bleibt garantiert kein Hemd trocken. Bei diesem Training wird die Kondition gesteigert und Fett abgebaut.

Rückenfit: Bewegung und Training sind die beste Therapie bei Beschwerden des Rückens oder als vorbeugende Maßnahme. Die verspannte Muskulatur wird gelockert, die geschwächte Muskulatur wird gekräftigt durch: Dynamisches Bewegungstraining, Mobilisation der Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen, Übungen für Schulter und Nacken, Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur und Körperwahrnehmungsübungen, und das alles mit viel Spaß.

Yoga: Ist ein fortlaufender Kurs für Einsteiger und Geübte. Praktiziert werden grundlegende Asanas (Körperhaltungen) und Sonnengrüße sowie dynamische Übungsreihen. Alle Yoga Übungen basieren auf Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Die Wirbelsäule wird gestreckt und die Rückenmuskulatur aufgebaut. Gezielte Atemübungen bringen die Lebensenergie wieder zum fließen. Zusätzlich fordern die Übungen das Konzentrationsvermögen und emotionale Ausgeglichenheit. Tiefenentspannung runden jede Unterrichtseinheit ab.



Kross bringt Abwechslung in dein Workout und trainiert in kurzen, knackigen Trainingseinheiten so ziemlich alles, was man trainieren kann, wie etwa Schnelligkeit, Sprungkraft, Kraftausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit. Dabei kommen sowohl das eigenen

Körpergewicht als auch verschiedene Gewichte (Langhantel, Kurzhantel, Kettlebell etc.) oder Gegenstände (Gewichts oder Medizin-Bälle etc.) zum Einsatz.

Pilates & Faszien: Training zur Verbesserung von Flexibilität und Kraft durch kontrollierte Bewegungen, die den ganzen Körper miteinbeziehen. Schwerpunkt ist die Tiefenmuskulatur, das sogenannte Powerhouse. Durch Einsatz der Pilatesrolle werden Faszien (Bindegewebe) trainiert und gestrafft.

Functional Training kehrt zurück zu den Wurzeln natürlicher Bewegungen. Entdecke Deinen Körper neu mit freien und ungezwungenen Bewegungsabläufen am QUEENAX Functional Tower. Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Training werden nicht isolierte Muskeln, sondern ganze Muskelketten aktiviert. Der ganze Körper profitiert von unglaublich effektiven Übungen.

LES MILLS BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich. Für jeden geeignet.



LES MILLS BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. BODYPUMP® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Das ultimative Langhantel-Workout beansprucht alle Hauptmuskelgruppen und stärkt die Kraftausdauer, die Knochen, das Immunsystem und reduziert das Körperfett.

LES MILLS BODYCOMBAT® Hier schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei ordentlich viele Kalorien. Das Training ohne Körperkontakt mit Elementen aus Karate, Taek-Won-Do und Boxen setzt Deine gesamte Energie frei. Die Bewegungsabläufe sind relativ schnell, aber nicht kompliziert, sodass Du leicht ins Training reinkommst.

LES MILLS CORE® Das aus dem Profisport inspirierte Workout LES MILLS CORE™ ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur.



Neues
Programm
gültig ab
08.05.23

Körper und Geist in Topform Kursprogramm

Das vielfältige Gruppenkursangebot bietet Herausforderungen für jedes Trainingslevel und jede Menge Spaß

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Vormittag	07:15-08:00 Indoor Cycling Micha / Kursraum 2	08:00-08:45 Orthopädie § 64 Kursraum 1	07:15-08:00 Indoor Cycling Micha / Kursraum 2	08:00-08:30 Core & Cardio Marc/ AOK Arena	08:30-09:30 Tabata Chrissi / AOK-Arena	09:15-10:15 LES MILLS BODYBALANCE Sabrina/ AOK-Arena
	09:00-10:00 Rückenfit Nouria / AOK-Arena	08:00-09:15 Early Bird Yoga Sabine / AOK-Arena	09:00-10:00 Rückenfit Chrissi / AOK-Arena	08:00-08:45 Orthopädie § 64 Kursraum 1	08:30-09:15 Orthopädie § 64 Kursraum 2	10:40-11:40 Indoor Cycling Markus/Stefan/Micha/Jule/Kursraum 2
	10:00-11:00 StayFit Chrissi / AOK-Arena	09:00-09:45 Orthopädie § 64 Kursraum 1	10:30-11:15 Orthopädie § 64 Kursraum 2	08:35-09:30 LES MILLS BODYBALANCE Marc/ AOK-Arena	09:30-10:15 Orthopädie § 64 Kursraum 2	10:30-11:45 Yin Yoga Sabrina / Purzelbaum
	10:15-11:00 Orthopädie § 64 Kursraum 2	10:00-11:00 Pilates & Faszien Julia / AOK-Arena	11:30-12:15 Orthopädie § 64 Kursraum 2	09:00-09:45 Orthopädie § 64 Kursraum 1	10:00-10:30 Functional Training Ekaterina/ Functional Tower	
	11:15-12:00 Orthopädie § 64 Kursraum 2	10:30-11:30 Aktiv bei Krebs § 64 Kursraum 2	14:00-14:45 Orthopädie § 64 Kursraum 2	10:30-11:30 Aktiv bei Krebs § 64 Kursraum 1	10:30-11:30 Aktiv bei Krebs § 64 Kursraum 2	
	12:05-12:50 Orthopädie § 64 Kursraum 2					
Abend	15:30-16:15 Orthopädie § 64 Kursraum 2	18:00-19:00 Rückenfit Nouria / Kursraum 1	17:30-18:15 Orthopädie § 64 Kursraum 2	17:30-18:30 Back&Strenght Chrissi / AOK-Arena	17:00-17:45 Orthopädie § 64 SG Kurszentrum	<p>Alle Kurse finden ab 3 Personen statt. Nach Beendigung der Warm Up Phase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich. Wir empfehlen bei jedem Kurs ein Handtuch und ausreichend Getränke mitzubringen.</p> <p>Die Teilnahme am Reha-Sport (§64) ist nur mit einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.</p>
	16:30-17:30 Aktiv bei Krebs § 64 Kursraum 2	18:00-19:00 LES MILLS BODYCOMBAT Peter & Bea,Bea / AOK-Arena	17:30-18:30 Pilates Julia / AOK-Arena	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT Bea / AOK-Arena	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP Katharina / Kursraum 2	
	18:00-19:15 Yoga Maybritt/ Kursraum 1	18:00-19:00 LES MILLS BODYBALANCE Bea, Sabrina / AOK-Arena	18:10-19:10 LES MILLS BODYPUMP Katharina / Kursraum 1	19:15-20:00 Orthopädie § 64 Kursraum 1	17:30-18:30 Cardio Dance Fitness Nouria / AOK-Arena	
	18:00-19:00 StayFit Chrissi/ Kursraum 2	19:15-20:00 Orthopädie § 64 Kursraum 1	18:30-19:15 Orthopädie § 64 Kursraum 2	19:40-20:10 LES MILLS CORE Bea/ AOK-Arena	18:40-19:40 LES MILLS BODYBALANCE Katharina/ AOK-Arena	
	18:00-19:30 Kross Tim/ AOK-Arena		19:00-20:00 Aktiv bei Krebs § 64 Purzelbaum			
	19:30-20:45 Yoga Maybritt / Kursraum 1		19:15-19:45 LES MILLS CORE Katharina/ Kursraum 1			
	19:30-20:30 Indoor Cycling Stefan / Kursraum 2		19:30-20:30 Indoor Cycling Markus / Kursraum 2			

