






Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
	9:15 – 10:15 Wirbelsäulen - gymnastik		9:15 – 10:15 Vital in den Morgen		9:15 – 10:15 Langhantel - Aktiv		9:15 – 10:15 Vital in den Morgen		9:15 – 10:15 Wirbelsäulen - gymnastik
	10:30 – 11:15 (Trainingsfläche) Fle.xx- Afterworkout		10:30 – 11:30 Body & Mind	10:30 – 11:15 Freies Radeln			10:30 – 11:30 Pilates		10:30 – 11:15 (Trainingsfläche) Fle.xx- Afterworkout
									
	18:00 – 18:30 Bauch-Spezial		18:00 – 19:00 Pilates				18:00 – 18:30 Bauch- & Rücken- Spezial		
	18:30 – 19:30 Iron Pump	19:00 – 20:00 Zumba (ab Dezember)		18:30 – 19:30 Indoor Cycling* Beginner	18:30 – 19:30 Kangoo-Jump**		18:30 – 19:30 Iron Pump	18:00 – 19:00 TRX*	
19:45 – 20:45 Indoor Cycling*						19:45 – 20:45 Indoor Cycling*			

Präventives Rückentraining

Gesund und Fit

Abnehmen und Figurtraining

* Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte vorab beim Servicepersonal anmelden!

** Leihgebühr für Kangoo-Jump-Schuhe 5€, vorherige Anmeldung bei Nikolett Szarka (0152-31937191)

Unsere Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt, an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Kursplanänderungen vorbehalten.

Body & Mind

Intensives, jedoch beruhigendes Ganzkörpertraining. Körper und Geist werden durch Kräftigungs-, Gleichgewichts-, Koordinations-, und Entspannungsübungen mit und ohne Gerät in Einklang gebracht.

Fle.xx-Afterworkout

Intensives Beweglichkeits- und Muskellängenwachstumstraining an den Geräten im Fle.xx-Bereich. Der Trainer unterstützt beim Erlernen und Ausführen, der aus dem Yoga inspirierten Übungen.

Freies Radeln

Individuelle Einheiten auf dem IC7 Indoor Bike. Egal ob zum Aufwärmen oder als Ausdauerinheit, unsere Räder stehen bereit.

Indoor Cycling*

Gezieltes Ausdauertraining an unseren IC7 Indoor Bikes. Wir arbeiten mit Pulskontrolle, daher ist der Kurs für jeden Fitnessgrad geeignet. Zusätzlich ist der Kurs mittwochabends für Cycling-Einsteiger abgestimmt.

Langhantel-Aktiv

Kräftigendes Ganzkörpertraining mit Langhantel und Stepper. Durch verschiedene Grundübungen werden alle Muskelgruppen effektiv gestärkt.

Pilates

Intensives, ruhiges, konzentriertes Ganzkörper-Training das durch diverse Kleingeräte wie den Pilatesring ergänzt wird. Die tief liegenden Muskel-Strukturen werden gekräftigt und die Beweglichkeit gesteigert. Durch die gezielte Atemtechnik hilft der Kurs beim Stressabbau.

Vital in den Tag

Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, die helfen den Alltag zu meistern. Es kommen Geräte wie Flexibar und Redondoball zum Einsatz.

Winteröffnungszeiten

16.09.2019 – 30.04.2020

Mo – Fr: 9:00 – 22:30
Sa: 9:00 – 17:00
So: 9:00 – 17:00

Bauch- & Rücken-Spezial

Gezielte Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Stabilisierung aller Muskelgruppen zur gezielten Stärkung der Wirbelsäule für einen gesunden Rücken.

Abnehmen und Figurtraining

Bauch-Spezial

Intensives und höchst effektives Bauchmuskeltraining für Fitness-Fortgeschrittene.

Iron Pump

Intensives, kräftigendes und straffendes Ganzkörper-Training mit der Langhantel.

Kangoo-Jump**

Kangoo Jump ist ein höchst effizientes Training mit speziell gefederten Kangoo-Jump Schuhen. Stück für Stück werden an Aerobic angelehnte Choreografien aufgebaut.

Zumba

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessworkout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik, sowie rhythmischen Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System.

TRX Schlingentraining*

Ein höchst effektives Body Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

*Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte vorab beim Servicepersonal anmelden!

** Leihgebühr für Kangoo-Jump-Schuhe 5€, vorherige Anmeldung bei Nikolett Szarka (0152-31937191)

Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt, an Feiertagen finden keine Kurse statt. Kursplanänderungen vorbehalten.

Sommeröffnungszeiten

01.05.2020 – 15.09.2020

Mo – Fr: 9:00 – 22:00
Sa: 9:00 – 15:00
So: 9:00 – 16:00

Kursplan



Sportivo Sport- und Gesundheitszentrum GmbH

Würzburger Str. 52 | 74078 Heilbronn
Tel.: 07131-920036 | info@sportivo.de
www.sportivo.de

