

Das Kursangebot:



Aufgrund der aktuellen Corona-Situation und der damit einhergehenden begrenzten Teilnehmerzahl in unseren Kursräumen, wird um vorherige Anmeldung am Servicebereich gebeten.

Über Änderungen oder Sonderveranstaltungen informieren wir am „grauen Brett“, sowie auf unserer Facebook-Seite.

| | |
|------------------------------|---|
| Bootcamp | Das kompakte und hochintensive Training fördert durch funktionelle Übungsvarianten den Muskelaufbau, sowie die Ausdauer. |
| Indoor Cycling | Gezieltes Ausdauertraining an unseren IC7 Indoor Bikes. Wir arbeiten mit Pulskontrolle, daher ist der Kurs für jedes Fitnesslevel geeignet. |
| Mobility | Das Beweglichkeits- und Mobilitätstraining sorgt für ein verbessertes Körpergefühl. Der Kurs kann sowohl einzeln, als auch im Anschluss an den vorherigen Kurs besucht werden. |
| Pilates | Ruhiges und konzentriertes Ganzkörper-Training bei dem die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert wird. Durch den gezielten Einsatz von Atemtechniken hilft der Kurs bei der Stressreduktion. |
| Power Dumbell® | Muskelaufbautraining mit Langhantel und Stepper bei dem alle Körperpartien effektiv gestärkt werden. |
| TRX Schlingentraining | Ein höchst effektives Body Workout an unserem TRX Schlingensystem, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Abgesehen von der Tiefenmuskulatur wird so auch die Gelenkstabilität trainiert. |
| Vital in den Morgen | Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, die helfen den Alltag zu meistern. Unterstützend kommen Geräte wie Flexibar, Kurzhanteln und Redondoball zum Einsatz. |
| Wirbelsäulengymnastik | Kräftigung und Stabilisierung aller Muskelgruppen zur gezielten Stärkung der Wirbelsäule und für einen gesunden Rücken. |
| Zumba | Ab 31.03.2022: Zumba ist ein Tanz- und Fitnessworkout auf Basis lateinamerikanischer und internationaler Musik. Das dynamische und effektive Training fördert Ausdauer und Koordination. |

Kursplan

ab 15. März 2022



Winteröffnungszeiten

01.09.2022 – 30.04.2023

Mo – Fr: 8:00 – 22:30
Sa: 9:00 – 17:00
So: 9:00 – 17:00

Sommeröffnungszeiten

01.05.2022 – 30.08.2022

Mo – Fr: 8:00 – 21:30
Sa: 8:00 – 16:00
So: 8:00 – 16:00

Sportivo Sport- und Gesundheitszentrum GmbH

Würzburger Str. 52 | 74078 Heilbronn

Tel.: 07131-920036 | info@sportivo.de

www.sportivo.de



| 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 |
| | 9:30 – 10:30 Vital in den Morgen | | 9:30 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik | | | | 9:30 – 10:30 Pilates | | 9:30 – 10:30 Vital in den Morgen |
| | | | 10:30 – 11:00 Mobility | | | | 11:30 – 12:15 Rehasport* | | |
| | | | | | | | | | |
| | 18:15 – 18:45 Bootcamp | | 18:00 – 19:00 Power Dumbbell® | | | 17:00 – 18:00 Zumba ab 31.03.2022 | 17:00 – 17:45 Rehasport* | | 15:00 – 15:45 Rehasport* |
| | 18:45 – 19:15 Mobility | | 19:00 – 20:00 Pilates | | | | 18:15 – 19:15 Power Dumbbell® | 17:30 – 18:30 TRX | |
| 19:30 – 20:30 Indoor Cycling | | | 20:00 – 20:45 Rehasport* | | | 19:30 – 20:30 Indoor Cycling | 19:45 – 20:30 Rehasport* | 18:30 – 19:00 Mobility | |

*Rehasport:

Ganzkörpertraining vom Arzt verschrieben.
Der Kurs ist speziell auf orthopädische Krankheitsbilder abgestimmt.

Vor der Teilnahme ist ein Beratungsgespräch notwendig,
um alle Punkte auch im Bezug auf die Krankenkasse zu klären.

