

## Herbst/Winter 2011

gültig 01.09.2011 – 31.12.2011



### INDOOR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07.15–08.00 Früh-Fit					
09.00–10.00 Rücken-Fit				09.00–10.00 Rücken-Fit		
10.00–11.00 Fit-Mix	9.30–10.30 Fit-Mix	10.00–11.00 Pilates	10.00–11.00 Yoga	10.00–11.00 Fit-Mix		BODYPUMP-Technik 10.00–10.30 j.d. 1. So./Monat
						10.30–11.30 LES MILLS BODYPUMP
18.00–19.00 LES MILLS BODYPUMP		18.00–19.00 Fit-Mix	18.00–19.00 LES MILLS BODYPUMP	17.30–18.30 LES MILLS BODYPUMP		
19.00–20.00 LES MILLS BODYCOMBAT	19.00–20.00 Rücken-Fit	19.00–19.30 Bauch 19.30–20.00 Stretch	19.00–20.00 Step-Workout	18.30–19.30 LES MILLS BODYCOMBAT		
20.00–21.00 Yoga	20.00–21.00 Zumba	20.00–21.00 LES MILLS BODYPUMP	20.00–21.00 Yoga	BODYCOMBAT-Technik 19.30–20.00 j.d. 1. Fr./Monat		

### OUTDOOR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						10.00–11.15 Freecross **/*** ab SPORTPARK Ennert & Bad Honnef
10.30–11.45 Freecross **/*** ab SPORTPARK Ennert	10.00–11.15 Freecross **/*** ab SPORTPARK Bad Honnef					10.30–ca. 12.30 MTB-Treff *** Level II–III ab SPORTPARK Bad Honnef
	11.00–12.00 Nordic Walking ab SPORTPARK Ennert					10.30–ca. 13.00 MTB-Treff *** Level II–III ab SPORTPARK Ennert
		17.00–18.00 Freecross Einsteiger ab SPORTPARK Bad Honnef				
		13.00–14.00 Aqua-Gymnastik* Beueler Bütt	13.30–14.45 Freecross **/*** ab SPORTPARK Ennert			10.30–12.30 Rennradtreff *** Level II ab SPORTPARK Ennert
18.00–19.15 Freecross **/*** ab SPORTPARK Bad Honnef	17.30–18.00 Freecross Einsteiger ab SPORTPARK Ennert	18.00–19.15 Freecross **/*** ab SPORTPARK Ennert	17.30–18.45 Freecross **/*** ab SPORTPARK Bad Honnef	17.30–18.45 Freecross **/*** ab SPORTPARK Ennert		
18.30–19.30 Nordic Walking Treffen 18.15 ab SPORTPARK Ennert	18.15–19.30 Freecross **/*** ab SPORTPARK Ennert	18.00–19.30 MTB-Treff *** Level I–II ab SPORTPARK Ennert	18.30–19.30 Lauftreff ab SPORTPARK Ennert			15.00–15.45 Schwimmtraining* Beueler Bütt

\*Aqua-Gymnastik und Schwimmtraining finden statt bis zur Freibadsaison (in der Beueler Bütt) // \*\*siehe Aushang // \*\*\*Helmpflicht

ACHTUNG: Witterungsbedingt können Outdoor-Kurse kurzfristig abgesagt werden/ausfallen! Saisonbedingt gehen einige Outdoor-Kurse ab Oktober in die Winterpause (s. Aushang).  
SMS-Service für wetterbedingte Absagen – Registrierung unter [www.sportpark.ag](http://www.sportpark.ag)






### SCHWINN CYCLING

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						11.30–12.30 Level I-III
		18.30–19.45 Level II–III				
19.00–20.00 Level I-III			19.00–20.00 Level I-III			

## KINDER- & JUGENDTRAINING

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		13.00–17.00 Kraft- & Ausdauer- training von 8–15 Jahren			09.00–12.00 Kinder- & Jugendtraining von 8–15 Jahren	
		15.00–16.00 Kurs (Indoor-Cycling oder Kraftausdauer) von 8–15 Jahren				

## KIDS CLUB

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-12.30							
10.00-14.00							
16.30-19.30							

## KURSBESCHREIBUNGEN

**STEP-AEROBIC: Herzkreislauftraining mit viel Bewegung.** Ausdauer ist angesagt. Mit Hilfe von kleinen Stufen wird, auf choreographische Weise, die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert und das Koordinationsvermögen verbessert. Es finden Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene statt.

**STEP-WORKOUT:** Erlernen Sie die Grundsätze der Step-Aerobic, im weiteren Teil des Kurses geht es um die Muskelkräftigung – zwei Kurse in einem!

**ZUMBA: bedeutet „sich schnell bewegen und Spaß haben!“** Das Workout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“ – man muss nicht tanzen können, hauptsächlich Spaß an der Bewegung zur Musik. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann!

**GYMNASTIK 60+: Wellness-Kurs zur Kräftigung mit niedriger Herzfrequenz.** Bei Gymnastik 60+ werden in einer netten Atmosphäre gymnastische Übungen mit geringem Tempo durchgeführt und somit der Körper gekräftigt und der Kreislauf angeregt. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Haltung. Dadurch steigert sich Ihr allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für alle, die gerne Sport treiben oder gerne wieder treiben möchten. Übrigens: „Gymnastik 60+“ ist für jedes Alter geeignet.

**RÜCKEN-FIT: Kräftigung der Rückenmuskulatur bei niedriger Herzfrequenz.** In unserem Rückenfit-Kurs werden die Körperwahrnehmung und die Haltung durch gezielte Kräftigung der Skelett-Muskulatur und durch Stretching verbessert. Mit trainingswissenschaftlichen Grundlagen wird Kraft & Flexibilität trainiert. Haltungsschwächen werden durch Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik sowie durch Bauch- und Rückentraining entgegen gewirkt, Rückenschonende Alltagsbewegungen werden geschult.

**FIT-MIX: Kraftausdauer- und Koordinationstraining.** Fit-Mix ist ein Mix zwischen Muskelkräftigung und Koordination. In diesem Kurs trainieren Sie durch Aerobic-Elemente Ihre Koordination und mit verschiedenen Übungen aus dem Kraftaufbau Ihre Kraftausdauer. Dabei wird der ganze Körper beansprucht und trainiert. Fit-Mix ist für jedes Trainingslevel und Alter geeignet.

**YOGA: Wellness-Kurs zur Kräftigung von Körper und Geist.** Hier trainieren Sie Ihre Atmung, Ihre Muskelkraft und Flexibilität, die Balance und Koordination Ihres Körpers sowie die richtige Entspannung. Probieren Sie es aus und bringen Sie Ihren Geist und Ihren Körper in Einklang!

**CYCLING („SCHWINN-CYCLING“): Kraftausdauer und Herzkreislauftraining.** Auf speziell konstruierten Fahrrädern wird bei rhythmischer Musik Ihre Ausdauer trainiert. Die individuelle Regulation des Widerstandes und die kontinuierliche Pulskontrolle ermöglicht es jedem Teilnehmer, ob jung oder alt, trainiert oder untrainiert, die Intensität seines Trainings selbst zu bestimmen. Dabei wird vor allem die Kondition verbessert, der Herzkreislauf gestärkt und die Fettverbrennung angeregt.

**PILATES: Wellness-Kurs zur Kräftigung der Muskulatur bei niedriger Herzfrequenz.** Mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen lernen Sie in diesem Kurs Ihre Körperhaltung zu verbessern und einseitigen Belastungen entgegen zu wirken. Ihre Lendenwirbelsäule wird gestärkt und Ihr Koordinationsvermögen verbessert. Die Durchblutung wird angekurbelt und Hals-,

Nacken und Schultermuskulatur wird entlastet. Die Übungen werden langsam und konzentriert ausgeführt und dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst. So eignet sich Pilates sowohl für Einsteiger als auch für Trainingserprobte.

**BODYPUMP: Ganzkörper-Workout.** Dieses Gruppentrainingsprogramm mit einer Kombination von Lang- und Kurzhantelübungen spricht Ihre gesamte Körpermuskulatur an. Im Takt der Musik bietet dieses Training leichte und sehr effektive Übungen mit Gewichten, die Sie individuell auf Ihr Trainingslevel einstellen können.

**BODYCOMBAT: Herzkreislauftraining mit viel Bewegung.** Bodycombat verbindet Bewegungsabläufe und Actionelemente aus verschiedensten Selbstverteidigungsdisziplinen. Um an Bodycombat teilzunehmen brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Bodycombat ist ein aufregendes, aerobes Trainingsprogramm, das Ihr Fitnesslevel rasch anhebt. Es fördert Ihre Fettverbrennung, trainiert Ihre Ausdauer und kräftigt Ihren Körper.

**MTB- und Rennrad-Treff: Herzkreislauftraining mit viel Bewegung.** Für die Freunde des Radsports hält der Sportpark auch etwas bereit. Jede Woche startet der Mountainbike- und Rennradtreff. Dabei werden Touren im Gelände oder auf den Straßen der Umgebung absolviert. Es finden regelmäßig auch Workshops statt, in denen man lernt, sein Fahrrad perfekt zu beherrschen. Ideal für Mitglieder die sich draußen am wohlsten fühlen.

**FREECROSS: Der Freecross ist das perfekte Outdoor-Trainingsgerät für die Freunde des Crosstrainers.** Trainieren Sie wirkungsvoll den ganzen Körper und genießen Sie gleichzeitig mit jeder Menge Spaß die frische Luft. Verbessern Sie dabei auch Ihr Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen und das alles, durch die elliptische Schrittbewegung, gelenkschonend. Es werden zu verschiedenen Zeiten schöne Touren am Rhein angeboten.

**NORDIC-WALKING: Herzkreislauftraining mit viel Bewegung.** Zusätzlich zum normalen Walken werden hier spezielle Nordic-Walking-Stöcke als Hilfsmittel benutzt. Dadurch werden nicht nur die Beine beansprucht, sondern auch der gesamte Oberkörper und somit ein größerer Energieumsatz gewährleistet. Nordic-Walking ist für all diejenigen geeignet, die ein anspruchsvolles Outdoorworkout suchen. Die Stöcke für die Durchführung können Sie vom Sportpark ausleihen.

**AQUA-GYMNASTIK: Ganzkörperworkout mit viel Bewegung.** Dieser Kurs beinhaltet verschiedene Aerobic-Bewegungen im Wasser, die durch die langsam ausgeführten, kontinuierlichen Bewegungen besonders schonend für Ihre Gelenke sind. Gegen den natürlichen Widerstand des Wassers kräftigen Sie mit diesen Übungen alle Muskelgruppen Ihres Körpers. Je nach Jahreszeit findet dieser Kurs entweder im Ennetbad oder in der Beueler Bütt statt.

**SCHWIMMTRAINING: Kraftausdauer- und Koordinationstraining.** Das Schwimmtraining bietet ein forderndes Ausdauertraining für den ganzen Körper. Durch die verschiedenen Schwimmtechniken und -übungen werden sämtliche Muskelgruppen Ihres Körpers trainiert und Ihre Koordination verbessert. Dadurch steigert sich Ihr allgemeines Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für alle, die gerne ihre Kraftausdauer und Koordination nicht nur „im Trockenen“ optimieren möchten und eine Abwechslung zum herkömmlichen Kraftausdauertraining suchen.

### WICHTIG:

Bitte erscheinen Sie 10 Min. vor Kursbeginn!  
Bei allen Kursen Mindestteilnehmerzahl!  
Allgemeine Kursdauer (solange nicht anders angegeben):  
55 Minuten.  
Bitte beachten Sie die Kurs-Starttermine!  
Informationen hierzu im SPORTPARK!

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag 06.30–23.00 Uhr  
Samstag 09.00–20.00 Uhr  
Sonntag 09.00–19.00 Uhr  
Feiertags 09.00–17.00 Uhr  
Änderungen vorbehalten!