

## 3 KURSE, JEWEILS 8 WOCHEN. SCHNELL. EFFEKTIV. EINFACH.

**eGym:** Der elektronische Trainingszirkel. Das perfekte Ganzkörpertraining, das konkret an Deine individuellen körperlichen Voraussetzungen, Dein Fitnesslevel und Deine Fitnessziele angepasst ist.\*

**FIVE RÜCKEN- UND GELENKKONZEPT:** Das Faszien- und Beweglichkeitstraining. Stärkt und verbessert Deine Haltung und löst muskuläre Dysbalancen im Becken- oder Hüftbereich. Schon nach zwei bis drei Trainingseinheiten spürst Du einen Unterschied: Du fühlst Dich leistungsfähiger und athletischer und hast weniger Beschwerden im Alltag.

**MYINTENSE+:** Der Onlinekurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. In nur 8 Wochen und 9 Coachings erhältst Du umfassendes Wissen, wie Du langfristig schlank und fit wirst. Mit hilfreichen kleinen Aufgaben und Motivationstipps stehen wir Dir zur Seite und zeigen Dir, wie Du mit der richtigen Bewegung Deinen Körper formst und die Fettverbrennung anheizt.

\*Nur in im SPORTPARK Ennert und SPORTPARK am Oelberg

### 3 CLUBS – 1 KARTE



SPORTPARK Ennert  
Pützchens Chaussee 202  
53229 Bonn  
Tel.: 0228 9764900  
ennert@sportpark.ag



SPORTPARK am Oelberg  
Eduard-Rhein-Straße 4  
53639 Königswinter  
Tel.: 02244 902101  
oelberg@sportpark.ag



SPORTPARK Bad Honnef  
Wittichenauer Straße 6  
53604 Bad Honnef  
Tel.: 02224 4375  
badhonnef@sportpark.ag



**Optional hinzubuchbar:**  
Visiolife  
Platz der Vereinten Nationen 4  
53113 Bonn  
Tel.: 0228 28050700  
info@visio-life.de

### KURSPLAN – ENNERT



#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag 06:30–22:00 Uhr  
Samstag/Sonntag 09:00–19:00 Uhr  
Feiertag 09:00–15:00 Uhr  
Änderungen vorbehalten!

KURSPLAN  
WINTER  
2019/2020

Gültig ab 01.11.2019

eGYM

five

myintense+  
aktiv schlank.



UNSERE  
PRÄVENTIONS-  
KURSE

JE KURS  
NUR 99,- €!

NACH § 20 SGB V  
BIS ZU 100 %  
KRANKENKASSEN  
GEFÖRDERT  
BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG



www.sportpark.ag



**BAUCH:** Mit wenigen, aber effektiven und gezielten Übungen lässt Du die Muskeln am Bauch wachsen, erhöhst somit auch die Anzahl der Fettverbrennungsmaschinen des Körpers. Etwas Ausdauertraining, kombiniert mit ein paar Minuten Workout – gerade so viel, dass sich schön geformte Muskeln bilden.

**BODYCOMBAT: Herzkreislauftraining mit viel Bewegung.** Bodycombat verbindet Bewegungsabläufe und Actionelemente aus verschiedensten Selbstverteidigungsdisziplinen. Um an Bodycombat teilzunehmen braucht man keinerlei Vorkenntnisse. Bodycombat ist ein aufregendes, aerobes Trainingsprogramm, das Dein Fitnesslevel rasch anhebt. Es fördert Deine Fettverbrennung, trainiert Deine Ausdauer und kräftigt Deinen Körper.

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

**FIT-MIX: Kraftausdauer- und Koordinationstraining.** In diesem Kurs trainierst Du durch Aerobicelemente Deine Koordination und durch gezielte Kräftigungsübungen verbessert sich Deine Leistungsfähigkeit. Fit-Mix ist für jedes Trainingslevel und Alter geeignet.

**FUNCTIONAL: Kleingruppentraining am Synergy360 auf der Trainingsfläche.** In Form eines Stationentrainings wird in nur 30 Minuten der gesamte Körper gekräftigt und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System trainiert. Das Functional Training setzt dabei besonders auf dynamische freie Übungen, die zur Stabilisierung des Rumpfes und der Gelenke dienen.

**GYM 60+: Bei ruhigem Tempo Durchführung verschiedener gymnastischer Übungen, die den Körper kräftigen und das Herzkreislaufsystem anregen.** Die Beweglichkeit und die Haltung wird verbessert. Dadurch steigert sich Dein allgemeines Wohlbefinden. Übrigens: „Gym 60+“ ist für jedes Alter geeignet.

**INDOORCYCLING: Ein Gruppentrainingsprogramm, das als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes mit Musik ausgeführt wird.** Durch die entstehende Gruppendynamik vergeht die Stunde wie im Flug. Neben dem hohen Spaßfaktor wird das Herzkreislaufsystem gestärkt und primär die Kraftausdauer der Beinmuskulatur trainiert.

**NORDIC WALKING: Ein Ausdauersport mit speziellen Stöcken, der Jogging und Walking optimal kombiniert.** Ideal für alle, die auf gelenkschonende Weise ihre Kondition trainieren möchten.

**PILATES: Wellness-Kurs zur Kräftigung der Muskulatur bei niedriger Herzfrequenz.** Mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen lernst Du in diesem Kurs Deine Körperhaltung zu verbessern und einseitigen Belastungen entgegen zu wirken. Die Lendenwirbelsäule wird gestärkt und das Koordinationsvermögen verbessert. Die Durchblutung wird angekurbelt und Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur werden entlastet. Die Übungen werden langsam und konzentriert ausgeführt und dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst. So eignet sich Pilates sowohl für Einsteiger als auch für Trainingserprobte.

**REHA-SPORT: Hilfe zur Selbsthilfe.** Ärztlich verschriebener Rehabilitationssport ist eine ergänzende Maßnahme im Rahmen einer medizinischen Rehabilitation. Gezielte Übungen helfen Dir dabei, die Beschwerden im Alltag zu reduzieren und Folgeschäden vorzubeugen.

**RÜCKENFIT: Kräftigung der Rückenmuskulatur bei niedriger Herzfrequenz.** In unserem Rückenfit-Kurs werden Körperwahrnehmung und Haltung durch gezielte Kräftigung der Skelett-Muskulatur und durch Stretching verbessert. Mit trainingswissenschaftlichen Grundlagen wird Kraft und Flexibilität trainiert.

**STEP II-III: Herz-Kreislauf-Training mit fortgeschrittenen Aerobic-Choreografien zu mitreißender Musik.**

**STRETCH & RELAX: Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung des gesamten Körpers.** Durch gezielte Übungen wird die Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöht. Körperliche und geistige Anspannung wird reduziert. Für alle Altersgruppen geeignet.

**YOGA: Wellness-Kurs zur Kräftigung von Körper und Geist.** Training der Atmung, Muskelkraft, Flexibilität, Balance und Koordination Deines Körpers sowie die richtige Entspannung. Probier es aus und bring Deinen Geist und Deinen Körper in Einklang!

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
YOGA 09:30–10:30	PILATES 09:00–10:00	REHA-SPORT 08:15–09:00	FIT-MIX 09:30–10:30	RÜCKENFIT 09:00–10:00		
GYM 60+ 10:30–11:30	RÜCKENFIT 10:00–11:00		GYM 60+ 10:30–11:30	FIT-MIX 10:00–11:00	REHA-SPORT 10:45–11:30	
FUNCTIONAL* 10:30–11:00 (Fläche)	NORDIC WALKING** 11:00–12:00	STRETCH & RELAX 10:30–11:30		ZUMBA 11:00–12:00		PILATES 11:00–12:00
STRETCH & RELAX 11:30–12:30		FUNCTIONAL* 10:30–11:30 (Fläche)			BODYCOMBAT 12:00–13:00	INDOOR-CYCLING 12:15–13:15
		REHA-SPORT 11:30–12:15			BAUCH 13:00–13:30	
	REHA-SPORT 15:30–16:15	REHA-SPORT 15:45–16:30	REHA-SPORT 15:15–16:00		BODYPUMP 13:30–14:30	
STEP II-III 17:45–18:30		FUNCTIONAL* 17:30–18:00 (Fläche)	REHA-SPORT 17:00–17:45	REHA-SPORT 16:30–17:15		
BODYPUMP 18:45–19:45	PILATES 18:30–19:30		FUNCTIONAL* 17:30–18:00 (Fläche)	INDOOR-CYCLING 17:30–18:30		
		BODYCOMBAT 18:30–19:30	BODYPUMP 18:00–19:00	REHA-SPORT 18:45–19:15		
	YOGA 19:30–20:30	BODYPUMP 19:30–20:30	RÜCKENFIT 19:00–20:00			
YOGA 20:00–21:00	REHA-SPORT 20:30–21:15	REHA-SPORT 20:30–21:15	REHA-SPORT 20:30–21:15			



**WICHTIG:**  
Bitte erscheinen Sie 5 Minuten vor Kursbeginn.

\*Flächenkurs am Synergy360-Turm

✓ isioLife AQUAGYMNASTIK*						
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10:00–11:00			10:00–11:00		
	18:00–19:00		18:00–19:00			
19:00–20:00						
*Preise:	Tageskarte Mitglieder: 7,- €   Tageskarte Gäste: 12,- € 10er Karte Mitglieder: 50,- €   10er Karte Gäste: 99,- €					

**AQUAGYMNASTIK  
OPTIONAL  
HINZUBUCHBAR**