

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 – AM OELBERG



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



KURSBESCHREIBUNGEN

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.

FASZIEN-PILATES: Ein dynamisches Training, das unser Bindegewebe mobilisiert, dehnt und kräftigt. Das ganzheitliche Training kräftigt den Körper und das Bindegewebe von innen. Dein ganzer Körper wird sanft, bewusst und nachhaltig aus den kleinen, tief liegenden sogenannten „Korsett-Muskeln“ heraus trainiert. Dein Bauch wird flacher, Dein Beckenboden kraftvoller!

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

FRÜH-FIT: Kraft-Ausdauertraining für Frühaufsteher. Nach einem abwechslungsreichem Warm up folgt ein effektives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten. Die Muskulatur wird gedehnt, das Gleichgewicht trainiert und die Beweglichkeit durch Koordinationsübungen verbessert.

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.

HIIT: Eine spezielle Trainingsmethode in der sich kurze, hochintensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen wechseln. Mit diesem Mix aus Anstrengung und Erholung zwingst Du Deinen Körper dazu langanhaltend Kalorien zu verbrennen, auch wenn Dein Training schon längst vorbei ist!

INDOORCYCLING: Ein Gruppentrainingsprogramm, das als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes oder Spinningbikes 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.

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.

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
RÜCKENFIT 09:00–10:00	FRÜH-FIT 07:15–08:00	FASZIEN-PILATES 09:00–10:00	REHA-SPORT 08:45–09:30	RÜCKENFIT 08:00–09:00		
FIT-MIX 10:00–11:00	REHA-SPORT 08:15–09:00	PILATES 10:00–11:00	FIT-MIX 09:30–10:30	BODYCOMBAT 09:00–10:00		BODYPUMP 10:30–11:30
	FIT-MIX 09:30–10:30	REHA-SPORT 11:15–12:00	HIIT 10:30–11:30	YOGA 10:00–11:00	ZUMBA 11:00–12:00	INDOOR-CYCLING 11:30–12:30
	REHA-SPORT 12:00–12:45			REHA-SPORT 11:15–12:00		
REHA-SPORT 17:00–17:45		REHA-SPORT 17:00–17:45	REHA-SPORT 17:00–17:45	REHA-SPORT 16:45–17:30		
BODYPUMP 18:00–19:00		FIT-MIX 18:00–19:00	BODYPUMP 18:00–19:00			
BODYCOMBAT 19:00–20:00	RÜCKENFIT 18:30–19:30	INDOOR-CYCLING 18:30–19:45	INDOOR-CYCLING 19:00–20:00			
INDOOR-CYCLING 19:00–20:00	ZUMBA 19:30–20:30	BAUCH 19:00–19:30				
YOGA 20:00–21:00		STRETCH 19:30–20:00	YOGA 20:10–21:30			



WICHTIG:
Bitte erscheinen Sie 5 Minuten vor Kursbeginn.

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**

