

# SPORTPUNKT KERNEN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
VOLKSBANK STUTTGART	JUNG-HEBETECHNIK	VOLKSBANK STUTTGART	JUNG-HEBETECHNIK	VOLKSBANK STUTTGART	JUNG-HEBETECHNIK	VOLKSBANK STUTTGART	JUNG-HEBETECHNIK	VOLKSBANK STUTTGART	JUNG-HEBETECHNIK	VOLKSBANK STUTTGART	JUNG-HEBETECHNIK	VOLKSBANK STUTTGART	JUNG-HEBETECHNIK
Yoga 08:30-09:45		Pilates 08:30-09:30						Yoga 08:30-09:45					
		BBP & Stretch 09:30-10:15							Schulter 08:45-09:30				
Rücken Fit 10:15-11:00	Fitmix 09:45-10:45			Pilates 09:30-10:30		Herzsport 09:30-10:30		Fitmix+ 10:15-11:15	Wirbelsäule 09:45-10:30				
Rücken Fit 11:00-11:45			Locker Hocker 10:45-11:30	Fitmix 55+ 10:30-11:30		Herzsport 10:30-11:30	Herzsport 10:30-11:30		Hüfte/Knie 10:45-11:30			Yoga 10:30-11:45	
	Wassergym 13:00-13:45	Wasser Reha 13:15-14:00	Firmenfitness 13:00-14:00					Wasser Reha 12:00-12:45					
		Wirbelsäule 14:15-15:00						Wasser Reha 13:15-14:00			Yoga 14:00-15:30		
Hüfte/Knie 15:00-15:45		Wirbelsäule 15:15-16:00											
Wirbelsäule 16:00-16:45		Krebs Reha 16:15-17:00				Hocker Reha 16:00-16:45							
Wirbelsäule 17:00-17:45	Firmenfitness 17:00-18:00			Happy Power Body 17:15-18:15	Firmenfitness 16:30-17:30	Wirbelsäule 17:00-17:45		Pilates 17:00-18:00	Happybody 17:00-18:00	Cycling 17:00-18:00			
Pilates 18:00-19:00	HIIT-Zirkel 18:15-19:15	Step 18:00-19:00	Bodytoning 17:30-18:15	Relax Body & Mind 18:15-18:45	Firmenfitness 17:30-18:30	Bodytoning 18:00-18:45		Cycling 18:00-19:00	Stretching 18:00-18:30	Funfone 18:00-19:00			
Yoga 19:00-20:15	Bauch Workout 19:15-19:45	Fitness Dance 19:00-20:00	Cycling 18:30-19:30	Rücken Fit 18:45-19:45	Step & BBP 18:30-19:30	Langhantel 18:45-19:45		Qi-Gong 19:15-20:15					
	Firmenfitness 19:45-20:45		Männer-Yoga 19:45-21:00	Stretch & Relax 19:45-20:45	Zumba 19:30-20:30								

Benennung der Kursräume:  
Kursraum Volksbank Stuttgart  
Kursraum Jung- & Hebeteknik

- Leichte Kurse
- mittelschwere Kurse
- intensive Kurse
- Nur mit Verordnung
- geschlossene Kurse

## Leichte Kurse

### Wassergymnastik

Gelenkschonendes Bewegungstraining im Wasser mit Kraft- und Koordinationsübungen.

### Yoga

Eine dynamische Stunde mit einer fließenden Abfolge von Asanas die geleitet wird von deinem Atem. Jede Atembewegung führt zu einer Körperbewegung, und jede Bewegung wird mit einer Ein- und Ausatmung synchronisiert. So verbesserst du deine Beweglichkeit und findest du zur Ruhe.

### Stretch & Relax/ Relax Body and Mind

Durch Dehnung und Entspannungsübungen bringst du deinen Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht.

### Fitmix 55+

Leichtes Ganzkörpertraining mit Übungen für Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.

### Locker vom Hocker

In diesem Kurs werden Alltagsbewegungen, die Koordination, Kraft und das Gleichgewicht durch ein schonendes Ganzkörpertraining verbessert.

### Pilates

Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

## Intensive Kurse

### HIIT Zirkel

Training aus verschiedenen Kraft- und Ausdauerstationen, die in kurzen Intervallen nacheinander absolviert werden.

### Langhantel

Ein dynamisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Die Langhantel ist individuell mit Gewichten bestückt. Das strafft den ganzen Körper und regt die Fettverbrennung so richtig an.

### Happy (Power) Body

Mobility, Kraft- & Ausdauerübungen und kurzes Cool down

### Bodytoning

Ganzkörperkräftigung mit koordinativen und funktionellen Einlagen.

### Cycling

Ein intensives Herz-Kreislauf Training auf dem Indoor Bike mit hohem Kalorienverbrauch.

## Mittelschwere Kurse

### Fitmix

Ein effektives Ganzkörpertraining für jedermann. Es setzt sich aus den unterschiedlichsten Komponenten von Aerobic und BBP zusammen.

### Rücken Fit

Kräftigung aller Muskeln, die eine positive Auswirkung auf den Rücken haben.

### Zumba

Fitnessprogramm, welches Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz und Aerobic umfasst.

### BBP

30 Minuten Training für Bauch, Beine & Po

### Bauch Workout

30 Minuten Training für die gesamte Bauchmuskulatur.

### Dance Fit

Kombination aus einem Herz- & Kreislauftraining mit coolen Moves und leichten Schrittkombinationen.



### Reha-Sport

Nur mit Verordnung, weitere Informationen auf unserer Homepage.

Stettener Str. 52

71394 Kernen im Remstal

07151 270 2900

info@sportpunkt-kernen.de

www.sportpunkt-kernen.de

