

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	Schulter 08:45-09:30				
Rücken Fit 10:15-11:00	Fitmix 09:45-10:45	BBP & Stretch 09:30-10:30		Pilates 09:30-10:30		Herzsport 09:30-10:30		Fitmix+ 10:15-11:15	Wirbelsäule 09:45-10:30				Cycling 09:30-10:30
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					
Hüfte/Knie 15:00-15:45		Wirbelsäule 14:15-15:00						Wasser Reha 13:00-13:45	Firmenfitness 13:45-14:45		Yoga 14:00-15:30		
Wirbelsäule 16:00-16:45		Wirbelsäule 15:15-16:00						Capoeira 14:45-15:45					
Wirbelsäule 17:00-17:45	Firmenfitness 17:00-18:00	Krebs Reha 16:15-17:00		BBP 16:30-17:15	Firmenfitness 16:30-17:30	Hocker Reha 16:00-16:45		Capoeira 15:45-16:45					
Pilates 18:00-19:00	HIIT-Zirkel 18:15-19:15		Bodytoning 17:30-18:15	Intervall Cycling 17:30-18:30	Firmenfitness 17:30-18:30	Wirbelsäule 17:00-17:45	Pilates 17:00-18:00	Happybody 17:00-18:00	Cycling 17:00-18:00				
Yoga 19:00-20:15	Bauch Workout 19:15-19:45	Step 18:00-19:00	Cycling 18:30-19:30	Rücken Fit 18:45-19:45		Bodytoning 18:00-18:45	Cycling 18:00-19:00	Stretching 18:00-18:30	Funtone 18:00-19:00				
	Firmenfitness 19:45-20:45	Fitness Dance 19:00-20:00	Männer-Yoga 19:45-21:00	Stretch & Relax 19:45-20:45	Zumba 19:30-20:30	Langhantel 18:45-19:45	Qi-Gong 19:15-20:15						
						Yoga 20:00-21:15							

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

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

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.

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.



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.

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

