

Die Kursformate im Überblick:

Ballett: Klassisches, effektives Training an der Ballettstange und in der Mitte für eine bessere Haltung, Balance-Schulung und Freude an der Bewegung. Auch für Anfänger geeignet.

Beachvolleyball: Sportfabrik Beuel. Training für Anfänger und Fortgeschrittene! Mitglieder frei, Gäste 19 Euro.

Bodystyling: Muskelstraffung. Kurzes Aufwärmen, danach Straffung des Körpers, teilweise unter Einsatz von Kleingeräten (Hanteln, Bällen, Tubes).

deep WORK™: Funktionales Training für Körper/Geist. Optimale Verbindung zwischen Auspowern und Entspannen.

Dynamic Mobility: Mobilisation und Flexibilität sind eine wichtige Voraussetzung für ein effektives Training und ein gesundes Leben. Anspannung, Entspannung und Beweglichkeit werden in diesem Kurs perfekt kombiniert.

Evergreens: Nicht so laut, nicht ganz so heftig und trotzdem effektiv. Das Training für die Junggebliebenen.

Faszienating: Verspannungen lösen, Beweglichkeit verbessern und Wohlbefinden steigern.

Fit Mix: Niveau 1. Kurzweiliges Intervalltraining mit Ausdauer und Muskelstraffung. Mit und ohne Step, ein prima Einstieg zum Kennenlernen der Grundschritte.

Functional: Einfach, fordernd, ganzheitlich. Das funktionale Training mit viel Spaß!

IndoorCycling: Puls-kontrolliertes Stoffwechsel- und Herzkreislauftraining durch Radfahren in der Gruppe unter Anleitung mit Musik. **Achtung:** Anmeldung erforderlich! Registrieren Sie sich direkt an der Rezeption oder online über unsere Homepage. Teilnahme nur mit Pulsuhr, zwei Handtüchern und einer Trinkflasche.

Iron System™: Periodisiertes Langhanteltraining für die Kraftausdauer und Muskeldefinition. Iron System besteht aus Hot Iron I, Hot Iron II und Iron Cross. **Achtung:** Beachten Sie bitte den Sonderkursplan!

Kick'n'Punch: Intensives Herz-Kreislauf-Training mit Kampfsporttechniken zu fetziger Musik.

Outdoortraining: Draußen sein bei Wind und Wetter? Klar, das perfekte Zirkeltraining an der frischen Luft um nicht nur deine Abwehrkräfte zu stärken. **Treffpunkt:** 18.15 Uhr an der Rezeption.

Pilates: Effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation (Bauch und Rücken) nach dem Pilates Prinzip.

Rennradtreff: Voraussetzung: 2 Stunden Radfahren bei ca. 18 km/h (kann jeder). **Achtung:** Nur jeden 1. Samstag im Monat.

Rücken / Pilates: Eine angenehme Verbindung aus Rückentraining und Pilates-Techniken.

Rückentraining: Sanftes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Haltung und Entlastung des Rückens.

Rückenyooga: Sanfte Kräftigung von Rücken und Rumpf.

Stepburner: Niveau 2. Kurzweiliges Ausdauertraining mit der Trainingsstufe. Sind die Grundschritte bekannt, erwartet Sie ein spaßiges und wirksames Ausdauertraining.

Stretch & Relax: Dehnung und Entspannung für Körper/Geist.

Walking Treff: Sportfabrik Beuel. In der Gruppe zusammen aktiv. Sportlich draußen unterwegs sein und Walking Einheiten gemeinsam erleben.

Workout: Kurz und effektiv! Genau das Richtige um den ganzen Körper in kurzer Zeit zu trainieren.

Yoga: Bewegungssystem aus Indien, Training für Körper und Geist. Ruhig und gleichzeitig fordernd.

Yoga sanft: Optimal für Einsteiger und alle, die entspannt Yoga praktizieren möchten.

Zirkeltraining: An verschiedenen Stationen werden Übungen mit und ohne Geräte in einer vorher angegebenen Zeit absolviert. Das richtige Training für Kraft und Ausdauer.

Zumba®: Die Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik. Für jeden geeignet der schwitzen möchte.



Basketsring 1, 53123 Bonn • Tel. 0228 2590140 • baskets-sportfabrik.de
Mo. bis Fr. 07.00 – 22.00 Uhr • Sa., So. und feiertags 09.00 – 20.00 Uhr



Wissenswertes, aktuelle Infos zu Kursen und Vorträgen und vieles mehr findet ihr auch auf Facebook!
[facebook.com/Baskets.Sportfabrik](https://www.facebook.com/Baskets.Sportfabrik)



KURSPLAN SOMMER 2019



Gültig ab
01.05.2019

Kursplan Sommer 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag / Feiertag
Iron System* 09.30 – 10.30	Yoga 09.00 – 10.30	Bodystyling 09.00 – 10.00	Bodystyling 09.30 – 10.30	Rückenyooga 09.30 – 10.30	deep WORK™ NEU! 11.00 – 12.00	Yoga 09.30 – 11.00
Evergreens 10.30 – 11.30	Workout 10.30 – 11.00	Rückentraining 10.00 – 11.00	Functional 10.30 – 11.30	Pilates 10.30 – 11.30	Stepburner (Niveau 2) 12.00 – 13.00	Zumba® 11.00 – 12.00
Pilates 17.30 – 18.30	Stretch & Relax 11.00 – 11.30	Yoga sanft 11.00 – 12.00	Workout 10.30 – 11.00	Ballett 10.30 – 12.00	Iron System* NEU! 13.00 – 14.00	Indoor Cycling 11.00 – 12.30
Bodystyling 18.00 – 19.00	Bodystyling 17.30 – 18.30	Bodystyling 17.00 – 18.00	Stretch & Relax 11.00 – 11.30	Faszienating 17.00 – 17.30	Indoor Cycling 14.00 – 15.30	Walking Treff (Beuel) 11.00 – 12.30
Rückentraining 18.30 – 19.30	Indoor Cycling 18.00 – 19.00	Fit Mix (Niveau 1) 18.00 – 19.00	Rückentraining 17.30 – 18.30	Beachvolleyball (Beuel) 17.00 – 18.00	Rennradtreff** ab 15.30	Functional 12.00 – 13.00
Zirkeltraining 19.00 – 20.00	Rennradtreff (Beuel) ab 18:00	Beachvolleyball (Beuel) 18.00 – 19.00	Stepburner (Niveau 2) 18.00 – 19.00	Fit Mix (Niveau 1) 17.30 – 18.30		Rücken/Pilates 13.00 – 14.00
Indoor Cycling 19.30 – 20.30	Rückentraining 18.30 – 19.30	Yoga NEU! 19.00 – 20.30	Indoor Cycling 18.30 – 19.30	Pilates NEU! 17.30 – 18.30		
Dynamic Mobility 20.00 – 21.00	Pilates 19.00 – 20.00	Indoor Cycling 19.00 – 20.00	Iron System* 19.00 – 20.00	Bodystyling 18.30 – 19.30		
*Sonderkursplan beachten **Jeden 1. Samstag im Monat	Iron System* 19.30 – 20.30	Zumba® NEU! 20.00 – 21.00	Kick 'n' Punch 20.00 – 21.00	Vinyasa Yoga NEU! 18.30 – 20.00		
Niveau 1 Choreografie Einsteiger Niveau 2 mehr als Grundschritte	Yoga sanft 20.00 – 21.00			Outdoortraining NEU! 18.30 – 19.30		
				Zumba® 19.30 – 20.30		

-  Kursraum 1
-  Kursraum 2
-  Outdoor

