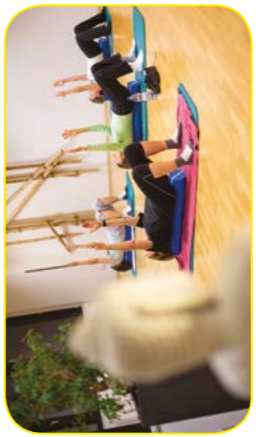
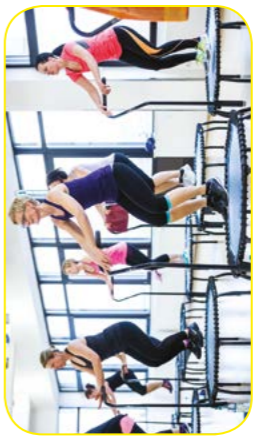




activity - Der Freizeit Sportclub	07.30 Uhr bis 22.30 Uhr
Montag - Mittwoch - Freitag	09.00 Uhr bis 22.30 Uhr
Dienstag - Donnerstag	09.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Samstag - Sonntag	
Hinweis	Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten an Feiertagen. Spiel- und Trainingsschluss endet eine halbe Stunde vor Schließzeit.
Sauna	09.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Montag - Freitag	09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Mittwoch (nur Frauen)	09.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag - Sonntag	
Kinderbetreuung	15:30 bis 19:30 Uhr
Montag	09:00 bis 12:00 Uhr und 16:30 bis 19:30 Uhr
Dienstag	09:00 bis 12:00 Uhr und 16:30 bis 19:30 Uhr
Mittwoch	09:00 bis 12:00 Uhr und 16:30 bis 19:30 Uhr
Donnerstag	09:00 bis 12:00 Uhr und 16:30 bis 19:30 Uhr
Freitag	geschlossen
Samstag	09:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag	

Öffnungszeiten



Frühjahr 2019

(Änderungen zum 07.01.2019)

Kursplan

KURSBESCHREIBUNGEN

CYCLING

Indoor Cycling
Das ultimative Gruppenerlebnis wird beim gemeinsamen Indoor Cycling zu mittlerweile Musik vermittelt. Geboten wird hier ein hervorragendes Ausdauertraining, das gemäß den eigenen Fähigkeiten dosierbar ist.



Indoor Cycling Mixed
Im Takt und Tempo der Musik, zieht die Gruppendynamik der Cyclor auch den Letzten in ihren Bann. Kombinationen und Intervalltraining sorgen für Spaß auf dem Rad und nebenbei verliert man auch noch ein paar Pfunde.

Indoor Cycling XXL

Indoor Cycling XXL strebt eine Verbesserung der Grundlagenausdauer über die kalte Jahreszeit an, um dann mit voller Power in den Frühling zu starten. Dieses Angebot ist vor allem für Fortgeschrittene gedacht.

Six Pack Racing
Ein intensives Fatburner Programm auf dem Cycling Rad. Dieses Konzept mischt Ausdauer und Six Pack Training zu einem perfekten Workout.

ENTSPANNUNG

Power Yoga
Eine Yoga-Richtung, die kraftvoll ist und aus Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewicht und Koordination besteht. Mit Power den Körper, den Geist und die Seele in Einklang bringen, damit Sie sich zufriedener, glücklich und gut fühlen.

Yoga*

Für alle geeignet die noch am Anfang des Yoga Trainings stehen. Die aus Indien stammenden Meditations- und Bewegungslehre ist Verspannungen, brennt Stress und bringt den Geist zur Ruhe. Unter sicherer Anleitung werden alle Teilnehmer in diese Lehre eingeführt.
Yoga für Einsteiger (8 Einheiten)
Für alle geeignet, die mit Yoga beginnen möchten. Die aus Indien stammende Meditation- und Bewegungslehre ist Muskelverspannungen, brennt Stress und bringt den Geist zur Ruhe. Unter sicherer Anleitung und mit gezielten Übungen werden alle Teilnehmer in diese Lehre eingeführt.

FITNESS POWER

Athletic Workout
Das Athletic Workout steht für die motorischen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Gleichzeitig sorgt es für eine Verbesserung von Bewegungskoordinationen und

Zumba
Zumba ist Tanz und Fitness zugleich. Man bewegt sich zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen, wie z.B. Salsa, Samba, Cumbia und Merengue. Es ist einfach zu lernen und sehr motivierend. Spaß an der Bewegung steht hier im Vordergrund.



Postural Moves (8 Einheiten)
(Bedeutung: Haltung/ die Körperhaltung betreffend)
Dieses Konzept basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu ruhiger Musik wird im Stand (Center Work) oder am Boden (Floor Work) mit fließenden Bewegungen gearbeitet. Wahlweise in einzelnen Flows oder zusammengesetzt als kleine Choreographie.

Intensiv Dance & Stretch
In diesem Kurs werden verschiedenen Tanzelemente erlernt und zu einer Choreographie zusammengesetzt. Anschließend gibt es ein intensives Stretching im Stand und auf der Matte.

TANZ

OUTDOOR
Walking
Das Laufen, insbesondere das Ausdauerlaufen, ist eine effektive Methode, um zu einem vitalen Körper zu gelangen.

Wirbelsäulengymnastik (WSG) / WSG & Stretch / WSG Intensiv
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch falsche Alltagsbelastungen. Dem können Sie durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen entgegenwirken und ein entlastendes „Muskelkorsett“ aufbauen. Eine abschließende Entspannungsphase rundet die Stunde ab.

Rückenfitness Gold
Ein Training der anderen Art: Bei Übungen mit Kleingeräten werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Durch die Variation der Übungen ist dieses Ganzkörpertraining für jeden geeignet, um die eigene Fitness zu steigern.

Rückenfitness
Wir machen Sie stark im Kreuz. Ein ausgewogenes kräftverhältniss zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Aber auch die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz.

Stabilisationstraining
Der Fokus liegt in diesem Kurs auf Gleichgewichtssituationen mit oder ohne Gerät auf einem instabilen Untergrund, um die Stabilitätoren, die tiefere Gelenkstruktur und zu kräftigen. Mit einem Stabilisationstraining beugt man Unsicherheit und Stürzen vor und macht fit, um in Alltagssituationen schnell reagieren.

Stabilisationstraining

Faszinierender Rücken
Diese Stunde ist unterteilt:
Teil 1: Ein intensives Rückentraining unter Beachtung der faszialen Leitbahnen.
Teil 2: Es werden alle Gelenke, die Einfluss auf Rückenbeschwerden haben mobilisiert. Nach dieser Stunde fühlt man sich beweglicher und Rückenblockaden können gelöst werden

World Jumping

In diesem Kurs trainiert man auf seine eigenen Trainingsgeräten, an dem vordere ein Haltegriff befestigt ist. Es wird rhythmische Musik eingesetzt und das Hüpf-Workout kann losgehen. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. Der Körper leistet Schwerearbeit durch die Spannung in der Muskulatur, die gehalten werden muss, um die Schwerkraft zu überwinden.



STRONG by Zumba

Ein intensives Intervalltraining mit dafür speziell zusammengestellter Musik. Das neue Gruppenfitnessprogramm setzt effektive Trainingsreize auf die gesamte Muskulatur und erzielt eine hohe Fettverbrennung. Dieses Konzept ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Talbo

Schritte aus dem Aerobic kombiniert mit Bewegungen aus dem Taekwon-Do und Boxen machen diesen Kurs zu einem effektiven Herz-Kreislauf-Training.

Talbo Basic & Work

In diesem Kurs bekommt der Teilnehmer die richtige Fuß- und Beinmechanik der Talbo Kicks vermittelt. Viele Wiederholungen sorgen für ein schweißtreibendes Workout.



XBT Training
Ein Gürtel der einiges zu bieten hat. Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Ein schlichtes Trainingsgerät, ohne komplizierte Einstellungen. Trotz der Einfachheit ist es sehr effektiv & vielfältig einsetzbar. „Eine Extreme Sportart mit Fun Faktor – sind die Bänder weg fühlt man sich so leicht und ist maßlos auspowert.“ ARE YOU READY?

FIT IM ALTER

Ein Programm für lebenslange Fitness: zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Das Programm ist für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und die wichtigsten Fitnesskomponenten, wie Leistung, Kraft, Balance und Dehnung trainieren wollen, um Ihre Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.



Senioren Rückenfittness (8 Einheiten)

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch mehr Mobilität und Vitalität positiv beeinflussen können. Inhalte sind körperbewusste Bewegungen, Schulung des Gleichgewichts, Körperwahrnehmungen und Entspannungs- und Atemtechniken.

Pilates Flow
Der Begriff „Flow“ steht sowohl für Bewegungsfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment und dem Einswerden mit der Tätigkeit, bei der man gerade ist. Sanfte, fließende Bewegungen, die ineinander übergehen, stehen hier im Mittelpunkt.



Pilates Flow (offener Kurs und 8 Einheiten)**
Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das für eine ausgeglichene Muskelbalance im ganzen Körper sorgt. Die Symbole von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen.

Kurskarussell
Jede Woche überrascht ein anderer Kursleiter mit einem Kurskonzept. In dieser speziellen Stunde haben Sie die Möglichkeit Konzepte aus dem Kurs Programm zu probieren oder Neues kennenzulernen. Was und welcher Kursleiter in der laufenden Woche am Sonntagmittag unterrichtet, erfahren Sie immer in den Kurs - News, die am Montag Online gestellt werden.

Funktionelles Körpertraining (8 Einheiten)
Dieses Sportangebot bietet ein ausgewogenes und intensives Training für den ganzen Körper. Kräftigung und Mobilisation von Muskeln und Gelenken sind Schwerpunkte. Dazu gehört ein gesundheitsorientiertes Training für Rücken und Wirbelsäule. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm und gute Laune sind garantiert.

Fit Mix Gold
Kräftigung mit unterschiedlichen Kleingeräten speziell für Anfänger und ältere Teilnehmer, die Spaß haben sich in der Gruppe fit zu halten. Ein Ganzkörpertraining für Jedermann/-frau.

Faszination
Es ist bekannt, dass wir unser Bindegewebe (Faszien) von lat. Faszis – Binde oder Verbindung) auf die unterschiedlichste Weise trainieren können. In diesem Kurs werden wir alle Arten Faszien- Trainings auszusprobieren.

Fortsetzung Kursbeschreibungen

Fit in der Schwangerschaft
Pilates für Schwangere (8 Einheiten)
Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit ist eine gesunde aufrechte Körperhaltung das Ziel des Trainings. Besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel, wenn sich der Körperschwerpunkt durch den rasant wachsenden Babybauch immer weiter nach vorne verlagert, verschieden sich die Wirbelsäule und Schmerzen im unteren Rücken entstehen. Hier kann das sogenannte „Powerhouse“ die Becken- und Lenden-Region schützen. Start ist zu jeder Zeit der Schwangerschaft möglich.

Fit nach der Geburt (alle Kurse mit Baby)

Body Shape für Mami (8 Einheiten)
(für Kinder ab 6 Monaten) Folgekurs für alle Mami mit Kindern ab 6 – 12 Monaten. Ist die Geburt erst einmal ein halbes Jahr her, können wir schon gezielter ins Body-Shape-Training einsteigen und Bauch, Beine und Po wieder in Form bringen. In dieser Stunde ist das Baby mit im Kurs-Raum und wird teilweise in die Übungen einbezogen.

Mach Dich fit und bring Dein Baby mit (8 Einheiten)
(für Kinder ab 3 Monaten) Um nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen und die Rückbildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten. Der Körper hat sich durch die Schwangerschaft grundlegend verändert und gemeinsam rücken wir mit effektiven Übungen den Pfunden auf den Leib. Das Baby ist mit im Kurs-Raum, schaut zu und ist unter Beachtung seiner Mami.

Mama Moves mit Kind
Dieser Kurs ist für alle Mamas oder Pappas, die sich zusammen mit ihrem Kind fit halten wollen. In diesem Kurs sind die Kinder in einer Babybauchtrage oder einem Tuch, so dass die Beweglichkeit des Elternbals gegeben ist. Um auch die muskelaufbauende Wirkung zu fördern, arbeitet Rike (Kursleiterin) mit sanfter, klingvoller Musik. Das Elternbald bewegt sich zusammen mit dem Kind im Takt oder führt auch mal schweißtreibende Workouts durch. So fühlen sich die Kinder geborgen und der gemeinsame Sport berührt und verbindet. Teilnahme ab dem 2./3. Lebensmonat des Kindes möglich. Bitte sprechen sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt /- Kinderarzt/ ob sich von dessen Seite nichts dagegen spricht. Babytrage oder Tragetuch erforderlich.

Pilates für Mami (8 Einheiten)
(für Kinder ab 3 Monaten) In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt ihres Kindes wieder zu kräftigen. Verspannungen und Stress können durch das Pilatesstraining zusätzlich abgebaut werden. Das Baby ist mit im Kurs-Raum, schaut zu und ist unter Beobachtung seiner Mami.

Fit und gesund

Bauch, Beine, Rücken (BBR)
Ziel dieses Angebotes ist die Stärkung und Straffung der wichtigen Muskelngruppen Bauch, Beine, Rücken und Po. Diese haben neben wichtigen Stabilitätsfunktionen, natürlich auch einen großen Einfluss auf die Figur.

Core-Training für (8 Einheiten)

Das Core-Training ist ein Training mit zwei Seiten, die an einer speziellen Deckenkonstruktion befestigt sind und in ihrer Länge, je nach Übung, variiert werden können. Die Instabilität dieser Seite ermöglicht ein gezieltes Muskeltraining, welches die Koordination verbessert, die tief liegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert.

>>FORTSETZUNG AUF DER RÜCKSEITE>>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VORMITTAG	08.50 - 09.50 Uhr RÜCKENFITNESS Christina, R(4)	09.10 - 09.55 Uhr SYNRGY FUNKTIONAL IM ALLTAG Trainer, R(FF)	07.40 - 08.40 Uhr ■ CORE-TRAINING Stefan, R(6)	09.10 - 10.30 Uhr WALKING Rose, Outdoor			
		09.10 - 10.10 Uhr MOBILITY & KÖRPERWAHRNEHMUNG Anastasia, R(5)	08.30 - 09.30 Uhr WSG Liane, R(4)				
	10.00 - 11.00 Uhr ■ PILATES FÜR MAMIS Christina, R(4) ab 18.02.19	09.30 - 11.00 Uhr FITNESS KOMPAKT Joana/Svenja, R(4)		09.20 - 10.20 Uhr BBR Rike., R(4)	09.10 - 10.10 Uhr KICK & WORK/ FIT MIX i. Wechsel, R(4)	09.10 - 10.10 Uhr FIT MIX Liane/Uwe/Bettina/Tamara R(4) YOMO	
	10.00 - 10.45 Uhr CYCLING* Axel, R(E) Saisonkurs bis 25.03.19	09.40 - 10.40 Uhr ■ MACH DICH FIT, BRING DEIN BABY MIT Lissia, R(8)	09.40 - 10.40 Uhr CYCLING* Stefan, R(E)	09.40 - 10.40 Uhr ■ SENIOREN RÜCKENFITNESS Sonja, R(9)	09.30 - 10.10 Uhr STABILISATIONSTRAINING Tanja, R(5)		
		10.20 - 11.20 Uhr MOBILITY & KÖRPERWAHRNEHMUNG Anastasia, R(5)	PILATES* Liane, R(4) ■ YOGA* Iris, R(5)	10.30 - 11.30 Uhr PILATES FLOW** Rike., R(5)	10.20 - 11.20 Uhr RÜCKENFITNESS GOLD Tanja, R(4)	10.10 - 10.40 Uhr BAUCH INTENSIV Liane/Uwe/Bettina/Tamara R(4) YOMO	10.00 - 11.30 Uhr FIT MIX RÜCKEN Sarah, R(4)
10.30 - 11.30 Uhr ■ FITNESS-ZIRKEL, GEWICHTSRED. Klara/Maurice, R(3) POWER YOGA** Linda, R(5)	10.50 - 11.50 Uhr ■ BODY SHAPE FÜR MAMIS Lissia, R(8)	10.10 - 11.10 Uhr ■ 5 ESSLINGER Geli, R(6)	11.00 - 12.00 Uhr FIT MIX GOLD Rose, R(4)		10.50 - 11.50 Uhr ZUMBA Diana A., Diana U., R(4) ■ MAPA MOVES MIT KIND Rike, R(5)	10.30 - 12.00 Uhr ■ CYCLING Cihan/Uwe, R(E)	
11.10 - 12.10 Uhr FASZINATION Christina, R(4)							
NACHMITTAG	16.00 - 17.00 Uhr FIT MIX Alex, R(4)	16.30 - 17.30 Uhr ■ PILATES FÜR SCHWANGERE Jennifer, R(8)	15.00 - 16.00 Uhr ■ 5 ESSLINGER Uschi, R(11)			13.00 - 14.00 Uhr ATHLETIC WORKOUT Tamer, R(4)	14.00 - 15.00/15.30 Uhr KURSKARUSSELL YOMO i. Wechsel, R(4) Saisonkurs v. 16.09.-31.03.19
		17.00 - 17.45 Uhr SYNRGY BEGINNER Trainer, R(FF)	16.50 - 17.50 Uhr FIT MIX Rike, R(4) YOMO	17.20 - 17.50 Uhr BAUCH INTENSIV Heike, R(4) YOMO	16.50 - 17.50 Uhr ■ PILATES Liane, R(5)	14.05 - 15.05 Uhr FITNESSBOXEN Tamer, R(4)	
	17.10 - 17.50 Uhr TAIBO BASICS & WORK Alex, R(4)	17.00 - 17.50 Uhr FASZINIERENDER RÜCKEN Heike, R(4) NEU		17.30 - 18.15 Uhr SYNRGY ATHLETIC Trainer, R(FF)	17.45 - 18.30 Uhr SYNRGY SIX PACK Trainer, R(FF)	15.10 - 16.00 Uhr FASZINATION Tamer, R(4)	
	17.20 - 17.50 Uhr BAUCH INTENSIV Trainer, R(5) YOMO						
ABEND	18.00 - 18.30 Uhr M.A.X. Anke W., R(5) YOMO	18.00 - 19.00 Uhr BBR Petra H., R(4) YOMO	18.00 - 18.45 Uhr ■ SIX PACK RACING Alex, R(E)	18.00 - 19.00 Uhr ■ CYCLING** Uwe/Edgar, R(E) YOMO	18.00 - 18.45 Uhr XBT TRAINING i. Wechsel, R(4)	ALLGEMEINE INFORMATIONEN / LEGENDE: Farblegende reservierungspflichtige Kurse (Onlinebuchung möglich) 8-Einheiten Kurse (anmeldepflichtig) 8-Einheiten Kurse in Schmidener Sportstätten (anmeldepflichtig) YOMO Kursempfehlung für Jugendliche ab 14 Jahren alle anderen Kurse ohne farbliche Kennzeichnung sind offene Kurse Raumzuteilung activity 1 R(3) Star Lounge R(FF) Functional Fläche Raumzuteilung activity 2 R(4) Gymnastikraum R(5) Entspannungsraum R(6) Reha-Sport-Raum R(E) Cycling Ersatzraum Raumzuteilung Schmidener R(8) Sportforum R(9) Spiegelsaal R(10) Schulturnhalle im Friedensschulzentrum R(11) Bewegungsraum im Container Belastungsintensität * niedrig (Einsteiger) ** mittel (Aufbaustufe) *** hoch (Fortgeschrittene) Kursbereichsleitung Heike Schader Tel. 0711/5104998-26 h.schader@activity-fellbach.de 	
	18.00 - 19.00 Uhr ■ CORE BOARD Heike, R(4) ■ CYCLING Marc, R(E)	18.00 - 19.00 Uhr ■ POSTURAL MOVES Heike, R(5)	18.00 - 19.00 Uhr BBR Rike, R(4) YOMO ■ PILATES*** Natalia, R(5)	18.00 - 19.00 Uhr ■ PILATES Bernd, R(5) RÜCKENFITNESS Heike, R(4) YOMO	18.00 - 19.00 Uhr ■ PILATES Liane, R(5)		
	18.15 - 19.15 Uhr ■ WSG Intensiv Petra L., Anastasia, R(8)	19.10 - 19.40 Uhr BAUCH INTENSIV Trainer, R(6) YOMO	18.30 - 20.00 Uhr INTENSIVE DANCE & STRETCH Annette, R(8)		19.00 - 20.00 Uhr WORLD JUMPING MIXED Uwe, R(4) YOMO		
	19.10 - 20.10 Uhr ■ CYCLING Markus, R(E) HOT IRON Jutta, R(4)	19.10 - 20.10 Uhr ■ CYCLING MIXED Kathrin, R(E) EASY STEP* Uwe, R(5) YOMO ZUMBA Diana U./Diana A., R(4) YOMO SYNRGY SLING Steffi, R(FF)	19.10 - 20.10 Uhr ■ CROSSCORE KLEINGRUPPENT. Steffi, R(6) ■ PILATES** Natalia, R(5) Strong by Zumba Kristina/Julia, R(4)	19.10 - 20.10 Uhr ■ PILATES* Bernd, R(5) TAIBO Judith, R(4) YOMO	19.10 - 20.10 Uhr ■ PILATES*** Angela, R(5)		
	19.15 - 20.15 Uhr ■ WSG & STRETCH Jennifer, R(8)		19.00 - 20.30 Uhr ■ CYCLING XXL**(*). Kai, R(E)	19.30 - 20.50 Uhr ■ FITNESS KOMPAKT Tanja, G., R(10)			
	19.30 - 20.15 Uhr SYNRGY FATBURNER Trainer, R(FF)						
	19.30 - 20.30 Uhr ZUMBA YOMO Diana U., R(8)			20.20 - 21.05 Uhr ■ FITNESS-ZIRKEL Klara, R(3)			
	20.00 - 21.00 Uhr ■ FIT MIX Uwe, R(9)	20.20 - 21.20 Uhr TABATA Sofia, R(4)	20.20 - 21.20 Uhr TAIBO Alex, R(4) YOMO POWER YOGA Anastasia, R(5)	20.20 - 21.20 Uhr HOT IRON Jutta, R(4) YOGA* Bernd, R(5)			
	20.20 - 21.20 Uhr FIT MIX Jutta, R(4)						

Das activity behält sich vor, offene Kurse mit weniger als 3, und anmeldepflichtige Kurse mit weniger als 5 Teilnehmern nicht durchzuführen.