

Kursplan



Über 40 Kurse - 7 Tage die Woche



Öffnungszeiten

Mo + Mi + Fr	08:00-22:00
Di + Do	06:30-22:00
Samstag	08:00-19:00
Sonntag	08:00-19:00
Feiertage	08:00-14:00

Sportpark Simmern GmbH
Am Naturfreibad
55469 Simmern (Hunsrück)
06761 7010



Wir leben Sport.

www.sportpark-simmern.de

Kurserläuterung

Kraft

BBP

30 knackige Minuten Bauch-Beine-Po zur Körperformung

Core-Training

Rumpftraining für deinen Körper in knackigen 45 Minuten

LesMills - BodyPump®

Athletisches Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich mit Langhantel zur Musik

Funktional

Bodyworkout

funktionales Ganzkörpertraining zum Auspowern

TRX

Schlingentraining als effektives Ganzkörper-Workout mit dem eigenen Körpergewicht

Faszien-Training

Effektives Faszientraining für mehr Beweglichkeit und eine entspannte Muskulatur

Entspannung

BALLance – Dr. Tanja Kühne Methode®

Gezieltes Lockerungstraining bei Verspannungen und Rückenbeschwerden

Yoga/ Yoga For You

Bewegungslehre für das Wohlbefinden von Körper, Geist & Seele

Kids

HipHop

Improvisationsfreudiges Tanzprogramm für Kinder

Kreativer Kindertanz/ Dance Kids

Bewegungs- und Tanzprogramm für Kinder

Kurserläuterung

Ausdauer

Indoor-Cycling / Power-Cycling

Klassisches Ausdauertraining mit motivierender Musik und simulierten Berg- und Talfahrten

Step

Kraftvolles Step-Workout zu mitreißender Musik und einfacher Choreografie

Zumba®

Lateinamerikanisches Tanz- und Fitness-Programm aus unterschiedlichen Tanzstilen

Latin Dance

Energetisches Tanzprogramm mit individueller Choreo

Gesundheit

Beckenbodengymnastik

Präventives Training mit dem Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur

Fit über 50

Gesundheits-Training mit speziell angepasstem Trainingsprogramm für alle, die im „Besten Alter“ sind

WSG

Präventives, gesundheitsorientiertes Rückentraining

BALLance

Haltungs- und Entspannungstraining gegen Verspannungen

Virtuelle Kurse

Kurse nach Wahl

Noch mehr Flexibilität durch freie Kursauswahl von 5 virtuellen Kursen in besucherarmen Zeiten