

# 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](http://www.sportpark-simmern.de)

# Kurserläuterung

## Kraft

### **BBP**

30 knackige Minuten Bauch-Beine-Po zur Körperformung

### **Core-Training**

Rumpfttraining für deinen Körper in knackigen 45 Minuten

### **LesMills - BodyPump®**

Athletisches Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich mit Langhantel zur Musik

### **Bodyworks**

funktionales Ganzkörpertraining

## Funktional

### **Functional Rücken**

Kombination aus freiem und alltagsnahem Training der Rückenmuskulatur

### **TRX**

Hoch effektives Ganzkörper-Workout mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand

### **Athletic**

Hochintensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht

### **Flow**

Mobility Flow für eine gerade Haltung und bessere Beweglichkeit

### **Circuit Power**

Ganzkörper-Zirkeltraining für mehr Kraft - und Ausdauerleistung

## Entspannung

### **BALLance – Dr. Tanja Kühne Methode®**

Gezieltes Lockerungstraining bei Verspannungen und Rückenbeschwerden

### **LesMills - BodyBalance®**

Entspannungs-, Stretch- & Krafttraining mit Elementen aus Yoga, Thai-Chi und Pilates

### **Yoga**

Bewegungslehre für das Wohlbefinden von Körper, Geist & Seele

# Kurserläuterung

## Ausdauer

### **Cardioparty**

Pulsgesteuertes Herz-Kreislauf-Training direkt auf der Trainingsfläche

### **Indoor-Cycling / Power-Cycling**

Klassisches Ausdauertraining mit motivierender Musik und simulierten Berg- und Talfahrten

### **LesMills - LMI-Step®**

Kraftvolles Step-Workout zu mitreißender Musik und einfacher Choreografie

### **Zumba®/ Zumba light®**

Lateinamerikanisches Tanz- und Fitness-Programm aus unterschiedlichen Tanzstilen

### **Modern Dance**

Zeitgenössischer Tanz für Einsteiger

## 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

### **Faszien**

Bindegewebestraining gegen Verkürzungen und Verspannungen

## Virtuelle Kurse

### **Festes Kursprogramm per TV**

Terminierte Gruppenprogramme ohne Trainer in Randzeiten für noch mehr Auswahl

### **Kurse nach Wahl**

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