

KURSPLAN RECKLINGHAUSEN

ERWACHSENE

KIDS & TEENS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 - 10:50 Bewegte Sicherheit Breitensport / Senioren	09:30 - 10:20 Pilates	09:00 - 09:45 REHA	09:00 - 09:45 REHA	09:30 - 10:20 Fit Mix	10:30 - 12:00 Yoga	Kurs-Specials
11:00 - 11:50 Thai & Kickboxen	10:30 - 12:00 Yoga	10:00 - 10:45 REHA	10:00 - 10:45 Mama-Baby Yoga nur mit Anmeldung 3-12 Monate	10:20 - 11:10 Faszien Pilates		
12:30 - 13:15 Bewegte Sicherheit Eltern-Kind ab 2 Jahren	16:00 - 16:45 Eltern-Kind Hip Hop ab 2 Jahren	11:00 - 11:45 Fit im Alter	16:00 - 16:45 REHA	15:00 - 15:45 Dance School by Lorena 3-6 Jahre		
16:00 - 16:45 Basko Safety Minis 2-5 Jahre	17:00 - 17:45 Hip Hop ab 5 Jahren	16:00 - 16:45 Basko Safety Minis 2-5 Jahre	17:00 - 17:30 Eltern-Kind Fitness Workout ab 2 Jahren	15:50 - 16:35 Dance School by Lorena 7-11 Jahre		
17:00 - 17:45 Basko Safety Kids 5-9 Jahre	17:00 - 17:45 Sport Teens Trainingfläche ab 10 Jahren	17:00 - 17:45 Basko Safety Kids 5-9 Jahre	17:00 - 17:45 Sport Teens Trainingfläche ab 10 Jahren	17:00 - 17:45 Sport Teens Trainingfläche ab 10 Jahren		
17:00 - 17:45 Sport Teens Trainingfläche ab 10 Jahren	18:00 - 18:45 Hip Hop ab 14 Jahren	17:00 - 17:45 Sport Teens Trainingfläche ab 10 Jahren	17:30 - 18:50 Yoga meets Faszien	17:15 - 18:00 Bodystyling		
18:00 - 18:45 REHA	19:00 - 19:45 Zumba		19:00 - 19:50 Pilates	18:15 - 19:00 Zumba		
19:00 - 19:50 Bodystyling						

Bewegte Sicherheit (Breitensport/Senioren)

Unter der Leitung von Großmeister Jens Wilke verbindet dieser Kurs Bewegung, Koordination und praxisnahe Sicherheitsvermittlung. Ideal für alle, die fit bleiben, ihr Selbstvertrauen stärken und alltagstaugliche Schutzstrategien kennenlernen möchten.

Pilates

Pilates stärkt gezielt die Körpermitte, verbessert die Haltung und fördert Beweglichkeit sowie Körperkontrolle. Ein effektives Training für einen starken Rücken und einen ausgeglichenen Körper.

Thai & Kickboxen

Breitensportorientiertes Training mit Großmeister Jens Wilke. Neben Fitness, Beweglichkeit und Koordination werden Grundlagen aus Thai- und Kickboxen vermittelt. Im Mittelpunkt stehen Gesundheit, Technik und Spaß an der Bewegung.

REHA

Rehasport unterstützt dabei, nach Verletzungen, Operationen oder Beschwerden wieder beweglicher und belastbarer zu werden. Das gezielte Training stärkt die Muskulatur und verbessert die Lebensqualität. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung.

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Fokus auf Arme, Beine, Bauch und Rücken. Durch abwechslungsreiche Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Haltung verbessert und die allgemeine Fitness gesteigert.

Yoga

Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung. Der Kurs verbessert Beweglichkeit, Kraft und Balance und hilft dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Zumba

Ein mitreißendes Tanz-Workout zu internationalen Rhythmen. Leichte Choreografien, gute Laune und effektives Ausdauertraining machen jede Stunde zu einem Erlebnis.

Fit im Alter

Schonendes Ganzkörpertraining speziell für ältere Erwachsene. Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden gefördert, um den Alltag aktiv und sicher zu meistern.

Yoga meets Faszien

Die Kombination aus Yoga und Faszientraining verbessert Beweglichkeit und Körpergefühl. Verspannungen werden gelöst und die Regeneration des Körpers unterstützt.

Fit Mix

Ein abwechslungsreicher Fitnesskurs für den ganzen Körper. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden in einer motivierenden Atmosphäre trainiert.

Bewegte Sicherheit Eltern-Kind (ab 2 Jahren)

Gemeinsam aktiv, gemeinsam sicher. Unter der Leitung von Großmeister Jens Wilke erleben Eltern und Kinder abwechslungsreiche Bewegungsübungen und lernen spielerisch wichtige Grundlagen zur Sicherheit im Alltag.

Hip Hop (ab 2 Jahren)

Cooler Moves, aktuelle Musik und jede Menge Spaß. Die Kinder lernen altersgerechte Choreografien und verbessern spielerisch Rhythmusgefühl, Koordination und Selbstvertrauen.

Basko Safety Minis (2-5 Jahre)

Spiel, Spaß und Bewegung für die Kleinsten. Durch altersgerechte Übungen fördern wir Motorik, Koordination und Selbstvertrauen. Ganz nebenbei lernen die Kinder erste wichtige Sicherheitsregeln für ihren Alltag kennen.

Basko Safety Kids (5-9 Jahre)

Praxisnahes Sicherheitstraining für Kinder mit ersten Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken. Die Kinder lernen Gefahren frühzeitig zu erkennen, Grenzen zu setzen und richtig zu handeln.

Sport Teens Trainingsfläche (ab 10 Jahren)

Betreutes Gerätetraining auf der Trainingsfläche für Jugendliche ab 10 Jahren. Täglich trainieren die Teilnehmer in kleinen Gruppen unter Anleitung fachkundiger Trainer. Kraft, Ausdauer, Koordination und ein gesunder Umgang mit Fitnessgeräten werden altersgerecht vermittelt.

Fitness Workout Eltern-Kind (ab 2 Jahren)

Gemeinsam trainieren und Spaß an Bewegung erleben. Eltern oder Großeltern trainieren zusammen mit ihren Kindern und fördern Fitness, Teamgeist und gemeinsame Aktivität.

Mama-Baby Yoga (3-12 Monate)

Sanfte Übungen für Mütter gemeinsam mit ihrem Baby. Der Kurs stärkt den Körper nach der Geburt, fördert Entspannung und schafft wertvolle gemeinsame Momente.

Dance School by Lorena (ab 3 Jahren)

Tanzspaß für Kinder mit altersgerechten Choreografien, moderner Musik und viel Freude an Bewegung. Unter der Leitung der professionellen Tanzlehrerin Lorena werden Rhythmusgefühl, Koordination und Selbstbewusstsein spielerisch gefördert.