

# Kursplan SportTreff VfL Horneburg

Änderungen vorbehalten !! Stand: 12. Januar 2026

Öffnungszeiten: **MO-DI-MI-DO-FR:** 9:00 – 12:30 **DI-MI:** 16:00 – 21:00 Uhr **MO+DO:** 16:00 – 22:00 Uhr **FR:** 16:00-21:00 Uhr **SA + SO:** 10:00- 14:00 Uhr [www.vfl-horneburg.de](http://www.vfl-horneburg.de) Tel.: 04163-802300

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 1		Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	
<b>Reha-Sport</b> 9:15 - 10:00 <b>Reha-Sport</b> Stuhl/Hocker 10:15 – 11:00 <b>Reha-Sport</b> 11:15-12:00 mit ärztl. Verordnung		<b>Allg. GYM</b> 9:15 - 10:00  <b>Rückenfit &amp; Stretch</b> 10:15 – 11:00		<b>Kundalini YOGA</b> 8:45 - 10:45  <b>Indoor-Cycling</b> 9:30 – 10:30		<b>Reha-Sport</b> 9:15 - 10:00  <b>Reha-Sport</b> 10:15 – 11:00 mit ärztl. Verordnung	<b>Allg. GYM</b> 9:15 - 10:00  <b>Reha-Sport</b> Stuhl/Hocker 10:30 – 11:15 mit ärztl. Verordnung	<b>Pilates Flow</b> 09:15 – 10:00  <b>Pilates Einsteiger</b> 10:15 – 11:00		<b>Kinder-Ballett</b> 10:15-11:00 4 – 7 Jahre 11:15-12:00 7-9 Jahre 12:15-13:00 ab 10 Jahre	
<b>Tanzhexen</b> 6 – 11 Jahre 15:00-15:45  <b>Teen Dance</b> ab 11 Jahren 16:00-16:45	<b>Allg. GYM</b> Stuhl/Hocker 16:00-16:45					<b>Tanzmäuse</b> 1 – 4 Jahre 16:00 – 16:45 mit Anmeldung	<b>Reha-Sport</b> Stuhl/Hocker 16:00 – 16:45 mit ärztl. Verordnung	<b>Zwerge in Bewegung &amp; Ruhe</b> 4 - 6 Jahre 16:00 – 16:45 mit Anmeldung			
<b>Reha-Sport</b> 17:00 – 17:45 mit ärztl. Verordnung	<b>Rückenfit</b> 17:00 – 17:45			<b>Taekwondo</b> 17:00 – 18:00		<b>Reha-Sport</b> 17:00 – 17:45 mit ärztl. Verordnung		<b>Taekwondo</b> Kinder ab 8 Jahren & Anfänger 17:00 – 17:45			
<b>Reha-Sport</b> 18:00 - 18:45 mit ärztl. Verordnung	<b>Rückenfit</b> 18:00 – 18:45	<b>Allg. GYM</b> 18:00 – 18:45	<b>Langhantel-Workout</b> für Einsteiger 18:00 – 19:00	<b>Pilates</b> 18:30 – 19:30		<b>Reha-Sport</b> 18:00 - 18:45 mit ärztl. Verordnung	<b>Taekwondo</b> 18:00 – 19:00	<b>Taekwondo</b> 18:00 – 19:00			
<b>Hatha Yoga</b> für Einsteiger & Fortgeschrittene 19:00 – 20:00	<b>Rückenfit</b> 19:00 – 19:45	<b>Step-Aerobic</b> für Einsteiger 19:30 - 20:30	<b>Langhantel-Workout</b> 19:15-20:15	<b>Intervall Training</b> 19:40 – 20:25		<b>Step-Aerobic</b> „Mittelstufe“ 19:00 - 19:45					
<b>Hatha-Yoga</b> „Mittelstufe“ 20:10 - 21:10	<b>Indoor-Cycling</b> 20:00-21:00 Cycling Team					<b>BBRP</b> 20:00-21:00	<b>Indoor-Cycling</b> 20:00-21:00 Cycling Team				

# Kursbeschreibung:

## Rückenfit & Stretch

Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen an typisch verkürzter Muskulatur. Stabilisations- und Wahrnehmungsübungen helfen beim Ausgleich der häufig einseitigen, schädigenden Fehlbelastungen des Alltags. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen wird die Balance verbessert. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Bälle, Therabänder, Balancepads und Ähnliches.

## Rückenfit

hier werden durch gezielte Stretch- und Kräftigungsübungen die Sehnen, Bänder und Muskeln, die an den Gelenken wirken, in Einklang gebracht. Dadurch werden die Bewegungsabläufe geschmeidiger und schmerzfreier. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Bälle, Therabänder, Balancepads und Ähnliches.

## Pilates

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur.

## Hatha – Yoga / Einsteiger und „Mittelstufe“

eine Mischung aus Entspannung, Körperübungen / Stellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Yoga fördert die körperliche Flexibilität, den Gleichgewichtssinn, hilft, Muskeln aufzubauen, Energien fließen zu lassen, und kann zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen.

## Kundalini - Yoga

Kundalini Yoga ist eine effektive Technik, Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele zu erlangen und um sein inneres Potential zu erkennen. Gesundheitsfördernde Übungsreihen werden mit bewusster Atemführung und Meditation verbunden und die Wirkung durch den Einsatz von Mantras intensiviert. Ziel ist es, die körperliche Kraft und Beweglichkeit zu steigern, die Atmung zu optimieren und die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

## Allgemeine Gymnastik

ist ein ganzheitliches, präventives Gesundheitstraining. Hier werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination durch gezielte Übungen trainiert. Zum Einsatz kommen Kleingeräte, wie Bälle, Therabänder, Ballancepads und Ähnliches. Egal welche Altersgruppe, Geschlecht, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, es ist für jeden geeignet.

## Rehasport

ist sehr wichtig für die Wiederherstellung der Beweglichkeit. Er beinhaltet funktionelle Gymnastik, die vom Arzt verordnet werden müssen. Hier werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination durch gezielte Übungen trainiert. Reha-Sport ist für Menschen mit akuten Beschwerden, chronisch Kranke und Krebspatienten sowie Covid 19 Genesene geeignet. Fragen sie ihren Arzt oder wenden Sie sich direkt an uns.

**Taekwondo** ist eine koreanische Kampfkunst, die oft als Kampfsport ausgeübt wird. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik, Handtechnik und Weg. Durch

kontinuierliches Training und bewusste Ausübung dieser Disziplin soll der Taekwondoin seinen Geist schulen

## BBRP

ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Rücken und Po, welches sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Gezielt werden die Problemzonen in Form gebracht und die Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur gestärkt. Mobilisation, Dehnung und Entspannung sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

## Langhantel-Workout

ist ein athletisches Ganzkörper-Workout, welches die Hauptmuskelgruppen definiert und trainiert. Du trainierst mit Langhantel und Gewichten, welche individuell gewählt werden. Egal welche Altersgruppe, Geschlecht, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, es ist für jeden geeignet.

## Step-Aerobic für Einsteiger und Mittelstufe

Spaß und Bewegung zu guter Musik stehen im Vordergrund. Ein gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem zu rhythmischer Musik abwechslungsreiche Schrittfolgen erlernt werden und die Koordinationsfähigkeit gesteigert wird.

## Intervalltraining

Beim Intervalltraining werden kurze Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen gewechselt.

## Indoor Cycling

ist eine ausgezeichnete Kombination aus Fettverbrennung und Ausdauertraining. Das gruppenspezifische, Musik gestützte Herz-Kreislauftraining steigert deine Fitness. Hier kann jeder Einsteiger neben dem Profi erfolgreich trainieren, da die individuelle Leistungsstufe am jeweiligen „Indoor-Bike“ vom Trainierenden frei wählbar ist.

## Tanz-Mäuse / - Zwerge / - Hexen

ist ein fröhlicher Kindertanz für Mädchen und Jungen. Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden spielerisch geschult.

## Teen Dance

für Mädchen und Jungen ab 11 Jahren. Hier wird zu moderner Musik getanzt, wie z.B. zu HIP HOP und den neusten Charts. Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden geschult.

## Ballett

im Alter ab 4 Jahre. Hier werden die Mädchen mit Musik an die verschiedenen Grundstellungen des Balletts herangeführt.