

Kursbeschreibungen

Aerobic Zu coolen Beats trainierst du Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Training kombiniert Dance Moves mit gymnastischen Bewegungen. Unsere qualifizierten Trainer: innen sorgen für ein gründliches Warm-up davor und Stretching der Muskulatur danach – für deinen perfekten Trainingserfolg.	Bauch-Beine-Po In diesem intensiven Workout kräftigst du Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur. Trainierte Beine und ein starker Rumpf sorgen für eine gute Körperspannung und -haltung. Wir zeigen dir effektive Übungen für wohlgeformte Beine, einen flachen Bauch und straffen Po.	Extreme Fitness Die Kraft-Workouts für den ganzen Körper mit unserem Fitness Coach trainieren jede Muskelgruppe und bringen dich auf ein noch höheres Fitness Level. Ein Kurs für Fitness Enthusiasten, die ihre sportliche Leistung zu 100 Prozent abrufen wollen.	Faszien Fit Unser funktionelles Ganzkörper-Training bringt dein Bindegewebe in Bestform! Mit federnden Bewegungen und dynamischer Dehnung machst du deine Faszien elastisch, kannst Verklebungen lösen und wirst allgemein beweglicher. Effektive Übungen schulen Kraft, Koordination und Körperwahrnehmung.
Fitness Gesamtprogramm für den ganzen Körper: Mit Fitness-Gymnastik verbesserst du deine Kondition plus Koordination. Bei den intensiven Workouts nutzen wir unterschiedlichste Trainingsgeräte wie Tube, Hanteln oder Flexibar. Unsere Power-Kurse kräftigen und formen deine Muskulatur - für maximale Fitness.	Freizeit Badminton Du suchst eine schnelle Racket-Sportart und möchtest mit taktisch-cleveren Aktionen am Netz punkten? Dann bist du in unserem Badminton-Training richtig!	Freizeit Volleyball Aufschlagen, baggern und pritschen - du liebst leidenschaftliche Schmetterbälle und hechtest gern um jeden Punkt? Dann komm in eines unserer vielen Volleyball-Teams!	Iaido Traditionelle japanische Kampfkunst mit dem Schwert - inspiriert vom spirituellen Gedankengut des Zen-Buddhismus. Wir zeigen dir, wie du dein Schwert führst und trainieren mit dir die Iaido-Kampftechnik.
Indoor Cycling Indoor Cycling in der Gruppe ist ein echter Motivationsbooster. Mitreißende Rhythmen erhöhen den Spaßfaktor. Unser perfektes Training verbessert vor allem deine Ausdauer und kräftigt gelenkschonend deine Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur.	Pilates Eine starke Körpermitte sorgt dafür, dass du dich rundum wohlfühlst. Mit gezielten Übungen und entsprechender Atemtechnik kräftigen wir deine tieferliegende Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur. Das verbessert deine innere Balance und dein Körpergefühl und macht dich beweglicher.	Power Class Bauch + Rücken Gut trainierte Bauch- und Rückenmuskeln stabilisieren den ganzen Körper und entlasten die Wirbelsäule. So kannst du Rückenbeschwerden vorbeugen. Wenn du als erfahrene Sportler:in deine Rumpfmuskulatur intensiv kräftigen willst, bist du in unserer Powerclass richtig.	Power Dumbbell Power Dumbbell ist ein Langhantel-Training für den ganzen Körper. Unsere qualifizierten Trainer: innen zeigen dir die richtige Technik und Körperhaltung mit der Langhantel. Du kräftigst optimal die Hauptmuskelgruppen und steigerst deine Kraftausdauer.
Qi Gong Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die wesentlichen Elemente der chinesischen Tradition des Qi Gong. Mit den Bewegungsübungen und Meditation kannst du in diesem Kurs deinen Körper harmonisieren, Abwehrkräfte stärken und seelisches Gleichgewicht finden.	Reha Arthrose + Endoprothese Schulter, Wirbelsäule, Knie oder Hüfte - egal welche orthopädischen Beschwerden du hast, wir trainieren gezielt deine Muskulatur. So kannst du deine Beweglichkeit verbessern und Gelenke stabilisieren. Fit und aktiv mit viel Spaß und Austausch in der Gruppe – bei uns gibt es mehr als Sport!	Reha Wirbelsäule + Osteoporose Schulter, Wirbelsäule, Knie oder Hüfte - egal welche orthopädischen Beschwerden du hast, wir trainieren gezielt deine Muskulatur. So kannst du deine Beweglichkeit verbessern und Gelenke stabilisieren. Fit und aktiv mit viel Spaß und Austausch in der Gruppe – bei uns gibt es mehr als Sport!	Radsport Abteilung Training unter Anleitung auf den vorhandenen Indoor Cycling Rädern. Indoor Cycling in der Gruppe ist ein echter Motivationsbooster. Mitreißende Rhythmen erhöhen den Spaßfaktor. Unser perfektes Training verbessert vor allem deine Ausdauer und kräftigt gelenkschonend deine Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur.
Rückenfit Unsere kompetenten Trainer: innen kräftigen mit dir deine Rücken- und Bauch-Muskulatur. Und das in einem perfekt ausgeglichenen Verhältnis, so dass keine muskulären Dysbalancen entstehen. In unseren Kursen integrieren wir Übungen zur Mobilisation, Koordination, Kraft und Ausdauer. So kannst du aktiv etwas gegen Rückenbeschwerden tun.	Step and Style Bodystyling mit intensivem Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper. In diesem Kurs arbeiten wir gemeinsam an deiner Ausdauer und Koordination. Keine Lust auf eintönige Cardio-Workouts? Dann sind unsere abwechslungsreichen Schrittfolgen und Drehungen am Step genau richtig für dich.	Wirbelsäulengymnastik Hilft bei Rückenschmerzen und beugt diesen vor – mit unserer Wirbelsäulengymnastik trainierst du gezielt deine Stütz-muskulatur der Wirbelsäule und dehnt verkürzte Muskeln. Präventiv lernst du die Don'ts der Alltagsbelastungen kennen – für einen gesunden und schmerzfreien Rücken.	Yoga Yoga hilft dir, deinen Körper beweglicher zu machen, zu kräftigen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Durch präzise Atemübungen, Konzentration, Meditation sowie statische Körperhaltungen. Mit Yoga kannst du Körper, Geist und Seele harmonisieren und frische Lebensenergie tanken.
Yogilates Du wünschst dir einen definierten Körper mit einer „starken Mitte“, viel Kraft und maximaler Beweglichkeit? Dann ist unser Yogilates (eine Mischung aus Yoga und Pilates) genau das Richtige für dich! Die effektiven Übungen kombinieren flexibilisierendes Hatha-Yoga mit Elementen aus dem Pilates, die gezielt die Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur kräftigen	Power Yoga Dynamischer Flow, der sowohl deinen Körper fordert als auch dein Inneres beruhigt. Beim fitnessaffinen Vinyasa Yoga praktizierst du die Übungen zusammenhängend und fließend und synchronisierst dazu deinen Atem. So kannst du ganz bei dir selbst ankommen.	Zumba Zumba ist das Gruppen-Workout, das dir maximalen Spaß garantiert. Zu heißen Rhythmen aus Lateinamerika tanzen wir einfache Schrittfolgen. Unser Tanz-Fitness-Programm wirkt wie ein kalorienverbrennendes Intervall-Training und sorgt ganz nebenbei für beste Laune und pure Lebenslust.	

Kursprogramm Sportanlage MOTIV

gültig ab: Januar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Yoga* 08:30 - 10:00 Uhr Jahreskurs mit Barbara	Wake-up Cycling* 07:00-08:00 Uhr 12-mal ab 08.01. mit Bea			
Fitness* 09:30-10:30 Uhr Jahreskurs mit Silke	BBP* 08:30-09:30 Uhr 12-mal ab 13.01.mit Bettina	Fitness** 08:45-10:00 Uhr Jahreskurs mit Birgit	Power Dumbell* 08:00-09:00 Uhr 12-mal ab 08.01. mit Bea	Bauch-Beine-Po* 08:30-09:30 Uhr 12-mal ab 09.01. mit Bettina		
Faszien Fit* 10:30-11:30 Uhr 12-mal ab 12.01.mit Silke	WSG* 09:30-10:30 Uhr Jahreskurs mit Bettina	Fitness** 10:00-11:15 Uhr Jahreskurs mit Birgit	Aerobic/Kräftigung* 09:00-10:30 Uhr Jahreskurs mit Oliver	Rückenfit* 09:30-10:30 Uhr 12-mal ab 09.01. mit Bettina	Yogilates* 10:30-11:30 Uhr 12-mal ab 10.01. mit Regina	Indoor Cycling 10:00-11:00 Uhr 12-mal ab 09.11.25 mit Werner
		Reha Arthrose Endoprothese Einsteiger* 10:00-11:00 Uhr Jahreskurs mit Alexandra	Bauch-Beine-Po* 10:30-11:30 Uhr Jahreskurs mit Oliver		Qi Gong* 11:30-12:30 Uhr 12-mal ab 10.01. mit Regina	
		Reha Arthrose Endoprothese Einsteiger* 11:00-12:00 Uhr Jahreskurs mit Alexandra	Eltern-Kind-Turnen** 16:00-16:50 Uhr Jahreskurs mit Hannes			
	Reha Wirbelsäule Osteoporose* 16:30-17:30 Uhr Jahreskurs mit Lisa		Kinderturnen** 17:00-17:50 Uhr Jahreskurs mit Hannes	Indoor-Cycling* 16:00-17:00 Uhr 12-mal ab 09.01. mit Bea		
Power Class Rücken & Bauch* 17:30-18:30 Uhr 12-mal ab 12.01. mit Bea	Rücken-Fit* 17:30-18:30 Uhr Jahreskurs mit Lisa			Power-Dumbell* 17:00-18:00 Uhr 12-mal ab 09.01. mit Bea	Iaido* 17:00-19:00 Uhr Jahreskurs	
Indoor-Cycling* 18:30-19:30 Uhr 12-mal ab 12.01. mit Bea	Fitness** 18:00-19:30 Uhr Jahreskurs mit Birgit	Indoor Cycling 18:00-19:00 Uhr 12-mal ab 07.01. mit Werner	Pilates Fortg.* 18:00-19:00 Uhr 10-mal ab 15.01. mit Nathalie	Fitness** 17:30-19:00 Uhr Jahreskurs mit Alexandra		
	Zumba* 18:30-19:30 Uhr 12-mal ab 13.01. mit Lisa		Bauch-Beine-Po* 19:00-20:00 Uhr 12-mal ab 08.01. mit Bettina	Indoor-Cycling* 18:00-19:00 Uhr 12-mal ab 09.01. mit Bea		
Power-Dumbell* 19:30-20:30 Uhr 12-mal ab 12.01. mit Bea	Step & Style* 19:30-20:30 Uhr Jahreskurs mit Lisa	Hatha Yoga* 19:00-20:00 Uhr 12-mal ab 07.01. mit Carmen	Indoor-Cycling* 20:00-21:00 Uhr 12-mal ab 08.01. mit Sarah	Reha Wirbelsäule* 19:10-20:10 Uhr Jahreskurs mit Alexandra		
Indoor-Cycling* 20:30-21:30 Uhr 12-mal ab 12.01.mit Bea	Freizeit-Badminton** 20:00-22:00 Uhr Jahreskurs	After Work Extreme Fitness* 20:30-21:30 Uhr 12-mal ab 07.01. mit Des	Freizeit-Volleyball** 20:00-22:00 Uhr Jahreskurs		* findet im MOTIV Spiegelsaal statt ** findet in der MOTIV Sporthalle statt *** findet auf der Outdoor Motiv Anlage statt	
				Dunkelrotes Feld: Kurs ist in der MTV-Mitgliedschaft enthalten Hellrotes Feld: Kurs Anmeldung erforderlich		

In den Ferien findet ein gesonderter Kursbetrieb statt - dieser ist in einem extra ausgeschriebenen Ferienkursplan aufgeführt sowie im Internet unter www.motiv-fitness.de und unter www.mtv-stuttgart.de ersichtlich.