

Kursbeschreibung

„Basic“ - Kurse

Grundlagenkurse und eine Voraussetzung für alle aufbauenden Kurse!

CrossWork

Ist ein revolutionäres, funktionelles und hochintensives Fitnesstraining, welches auf einzigartige Weise Übungen aus dem Konditionstraining, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Gewichtheben, Rudern, Powerlifting und Strongman kombiniert. Wir bieten euch ein abwechslungsreiches Training in der Functional Area an!

Fatburner-Cycling für Anfänger & Fortgeschrittene

Effektives HKL-Training zur Fettverbrennung auf dem Rad!

Bodystyling & Workout

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, optimal zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur!

BauchBeinePo

Diese Übungen trainieren die größten Muskelpartien, kurbeln die Fettverbrennung an, straffen den Körper und bekämpfen Cellulite!

Faszientraining

Verklebungen im Bindegewebe, und Verspannungen in der Muskulatur werden gelöst, die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen gelindert und eine aufrechte Körperhaltung gewährleistet!

Fatburner-Workout

Wir kurbeln die Fettverbrennung durch leichte Schritte und Gewichte an. Optimal zur Gewichtsreduktion!

Jump-Fit

eine sehr effektive und gleichzeitig gelenkschonende Kalorienverbrennung!

ZUMBA®, Step & Dance

Ein absolutes Muss für jeden Tanzfreak. Aus einfachen Grundsritten zaubern wir komplexe Choreographien!

Vital & Fit

Ein moderates und abwechslungsreiches Training für unsere Gäste „in den besten Jahren“ – mit den Schwerpunkten Koordination, Kraft & Balance!

Pilates

Eine Kombination aus Dehnung und Kräftigung. Dieses ganzheitliche Trainingskonzept legt den Schwerpunkt auf das Körperzentrum (Power House) und auf eine verbesserte Haltung und Körperstraffung!

PUMP-Attack

Kraftausdauertraining mit der Langhantel – ein Kurs komplett ohne Schrittkombinationen zur Verbesserung der Muskelkraft und zur Figurformung!

Yoga

Trainiert die Muskulatur, dehnt und stärkt den Körper und bringt Geist und Seele durch gezielte Atem- und Entspannungstechniken in Einklang!

Yogilates

führt beide Sportarten zusammen. Die junge Disziplin bietet eine Mischung aus Entspannung durch Yoga und Übungen zur Stärkung des Rückens nach Pilates!

Intervall-Fatburner

High Intensity Intervall-Training zur effektiven Fettverbrennung!

Boxconditioning

Schweißtreibende Kampf- und Boxelemente! Koordination, Konzentration, Kraft und Kondition bestimmen diesen Workout!

Öffnungszeiten

Fitnessbereich

Montag-Freitag
07:30 - 22:00 Uhr

Samstag und Sonntag
09:00 - 21:00 Uhr

Feiertags
09:00 - 19:00 Uhr

Sauna & Damensauna

Montag - Freitag
08:00 - 22:00 Uhr

Samstag und Sonntag
09:00 - 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

Montag und Mittwoch
16:45 - 20:00 Uhr

Dienstag
16:45 - 19:15 Uhr

Freitag
08:45 - 11:45 Uhr, 16:45 - 19:00 Uhr

Samstags, Sonntags und Feiertags
keine Kinderbetreuung

Während der Ferienzeit bieten wir folgende Zusatzbetreuungen an

Montag und Mittwoch
09:30 - 11:30 Uhr

Sollten weitere Kinderbetreuungszeiten am Vormittag erwünscht sein, ergänzen wir diese gern!

* Änderungen vorbehalten!

Kursplan



POWERED BY

SCHALKER SPORTPARK

...alles bewegt sich!

Gültig ab 13.11.2017

Kurt-Schumacher-Str. 157-161
45881 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 - 44 0 11
www.schalkersportpark.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Vital & Fit Studio I ° Bettina	9:30 - 10:30 Fatburner-Workout Studio I ° Susan	9:00 - 10:00 INJOY-Rückenprogramm Studio I ° Bettina		9:00 - 9:30 Faszientraining Studio I ° Susan	10:30 - 11:30 BauchBeinePo Studio I ° Gudrun	
10:00 - 11:00 Fatburner-Workout Studio I ° Susan	10:30 - 11:30 Pilates Studio I ° Susan	10:00 - 10:30 Blackroll-Faszientraining Studio I ° Bettina		9:30 - 10:15 ZUMBA © Studio I ° Susan	11:30 - 12:30 Dance Studio I ° Gudrun	
		10:30 - 11:00 Bauch Studio I ° Bettina	11:00 - 12:00 Yoga Studio I ° Marc	10:15 - 11:15 Bodystyling Studio I ° Susan		11:30 - 13:00 Workout Studio I ° Bärbel
				10:00 - 11:00 Aquagymnastik* im Maritim ° Petra		
					an jedem 1. Samstag im Monat	
17:00 - 18:00 ZUMBA © Studio I ° Juliana	NEU 17:00 - 18:00 Fatburner-Workout Studio I ° Dominique	17:00 - 18:00 Step I Studio I ° Dominik			15:00 - 16:00 Dance Studio I ° Susan	
17:30 - 18:00 Bauch Studio II ° Svenja	17:30 - 18:00 Jump-Fit-Workout* Jump Club ° Christopher	17:00 - 18:00 Aquagymnastik* im Maritim ° Bettina				
18:00 - 19:00 Pump-Attack Studio II ° Juliana	NEU 18:00 - 19:00 Step For Everybody Studio I ° Dominique	NEU 17:15 - 17:45 ZUMBA Basic © Studio III ° Susan	18:00 - 19:00 Fatburner-Cycling* Studio III ° Monika	16:00 - 17:00 ZUMBA © Studio I ° Juliana/Thomas		
18:00 - 19:00 Intervall-Fatburner Studio I ° Svenja	18:00 - 19:00 Fatburner-Cycling* Studio III ° Andy	18:00 - 19:00 BauchBeinePo Studio II ° Dominik	18:00 - 19:00 Pilates Studio I ° Bettina	17:00 - 18:00 Fatburner-Workout Studio I ° Gudrun		
19:00 - 20:00 Bodystyling Studio I ° Juliana	19:00 - 19:30 CrossWork* Functional-Area ° Maurice	18:00 - 19:00 ZUMBA © Studio I ° Susan	19:00 - 19:30 CrossWork* Functional-Area ° Christopher	18:00 - 19:00 Step II Studio I ° Gudrun		*wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich
19:00 - 20:00 Yogilates Studio II ° Susan	19:00 - 20:30 Rückenfit & Stretching Studio I ° Bärbel	19:00 - 19:30 Bauch Studio II ° Susan	NEU 19:00 - 20:00 Dance For Everybody Studio I ° Lena	18:00 - 19:00 Boxconditioning Studio II ° Sascha		Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt
20:00 - 20:30 Faszientraining Studio II ° Susan		19:30 - 20:00 Pump-Attack Studio II ° Susan	NEU 20:00 - 21:00 Bodystyling Studio III ° Lena			Änderungen vorbehalten!
		19:00 - 20:00 Bauch & Rückenworkout Studio I ° Bärbel				
		20:00 - 21:00 Yoga Studio I ° Susan				