

# 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®, Aerobic & Dance

Ein absolutes Muss für jeden Tanzfreak. Aus einfachen Grundschritten 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 erzielt 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 dieses 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 16.01.2017

Kurt-Schumacher-Str. 157-161  
45881 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 - 44 0 11 | Fax: -14  
www.schalkersportpark.de

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