

Kursbeschreibung

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!

Yoga

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

Yogilates

eine Kombination aus Yoga und Pilates. Die junge Disziplin bietet eine Mischung aus Entspannung und Übungen zur Stärkung des Rückens!

Faszientraining

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

BauchBeinePo

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

Bodystyling & Workout

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, optimal zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur!

Intervall-Fatburner

High Intensity-Intervalltraining zur effektiven Fettverbrennung!

Fatburner-Workout

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

Bauch

Wir trainieren intensiv die gesamte Körpermitte mit abwechslungsreichen Übungen, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind (Variationen werden angeleitet und sind immer möglich!) „Auf die Matte fertig los!“

PUMP-Attack

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

Strong Nation

ist ein neues, hochintensives Workout (mit Basic Variationen!), jede Bewegung ist auf den Beat abgestimmt. Die spezielle, motivierende Musik treibt Dich zu Höchstleistungen an.

Boxconditioning

Schweißtreibende Kampf- und Boxelemente! Koordination, Kraft, Kondition und Konzentration

ZUMBA®, Dance

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

Step II

Herausfordernde Choreographien für fortgeschrittene Teilnehmer am und um das Steppbrett herum!

Cycling

für Anfänger & Fortgeschrittene
Effektives Cardio-Training zur Fettverbrennung auf dem Rad!

Arthrosekurse

Spezifische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung bei Arthrose!

Öffnungszeiten

Fitness

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 im



Montag 17:45 - 20:15 Uhr
Mittwoch 16:45 - 20:00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Kursplan



POWERED BY



Gültig ab 12.09.2022

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 Vital & Fit Studio 1, Bettina	09:30-10:30 Bodystyling Basic Studio 1, Susan	09:00-10:00 RückenBauchFaszien Studio 1, Bettina	09:00-10:00 Yoga Entspannt in den Tag Studio 1, Susan	09:00-09:30 Faszientraining Studio 2, Susan	10:30-11:30 BauchBeinePo Studio 1, Gudrun	11:30-13:00 Workout Studio 1, Bärbel
10:00-11:00 Bodystyling Studio 1, Susan	10:30-11:30 Pilates Studio 1, Susan	10:00-10:30 Arthrose Rücken + Schulter Studio 1, Bettina	11:00-12:00 Yoga Studio 1, Marc	09:30-10:30 ZUMBA © Studio 1, Susan	11:30-12:30 Dance Studio 1, Gudrun	
		10:30-11:00 Arthrose Hüfte Studio 1, Bettina		10:30-11:30 Bodystyling Studio 1, Susan		
		11:00-11:30 Arthrose Knie Studio 1, Bettina				
17:00-18:00 ZUMBA © Studio 1, Susan	17:00-18:00 Pilates Studio 1, Anne-Marie	17:00-18:00 Strong Nation © Studio 1, Sylvia	17:45-18:45 *Cycling Studio 3, Andy	17:00-18:00 Bodystyling Studio 1, Gudrun		
18:00-19:00 Bodystyling Studio 1, Susan	18:00-19:00 ZUMBA © Studio 1, Sylvia	18:00-19:00 ZUMBA © Studio 1, Susan	18:00-19:00 Pilates Studio 1, Bettina	18:00-19:00 Step II Studio 1, Gudrun		
18:00-19:00 ZUMBA © Studio 2, Sylvia	18:00-19:00 *Cycling Studio 3, Andy	18:00-19:00 Box-Conditioning Studio 2, Sascha				<p>Aktuelle Änderungen & Ergänzungen (INJOY Specials) entnimmt bitte unserer Website & dem Monitor im Foyer!</p> <p>Die Kurse finden ab 4 Personen stat.t</p> <p>*Bitte anmelden, für diese Kurse gilt eine begrenzte Teilnehmeranzahl!</p>
19:00-20:00 Yogilates Studio 1, Susan	19:00-20:30 Rücken Studio 1, Bärbel	19:00-19:30 Bauch Studio 1, Susan				
		19:30-20:00 Pump-Attack Studio 1, Susan				
		19:00-20:00 Bauch & Rückenworkout Studio 3, Bärbel				
		20:15-21:00 Yoga Studio 1, Susan				