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 Trampolino SpielPark

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

Änderungen vorbehalten!

Kursplan

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

POWERED BY
SCHALKER SPORTPARK
...alles bewegt sich!

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 **Yoga** Studio 1, *Annette*	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, *Sylvia*				Aktuelle Änderungen & Ergänzungen (INJOY Specials) entnehmt bitte unserer Website & dem Monitor im Foyer!
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*				Die Kurse finden **ab 4 Personen** stat.t
		19:00-20:00 **Bauch & Rückenworkout** Studio 3, *Bärbel*				***Bitte anmelden,** für diese Kurse gilt eine begrenzte Teilnehmeranzahl!
		20:15-21:00 **Yoga** Studio 1, *Susan*				

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS