

# 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!

## Strech & Relax

Durch regelmäßiges Stretching & Muskellängentraining verbessert sich Deine Beweglichkeit, Verspannungen werden gelöst und Dein Wohlbefinden gesteigert!

## 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!

## Fatburner

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

## Bauch X-Press

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!“

## Functional Circuit

Ein funktionelles Zirkeltraining beinhaltet Stationen für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Stabilität.

## CrossFit

Kraft- und Konditionstraining mit Eigengewichtsübungen für Anfänger & Fortgeschrittene! Ein perfekter Bodystyler!

## Langhantel-Training

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

## 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!

## 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



Kurt-Schumacher-Str. 157-161  
45881 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 - 44 0 11  
[www.schalkersportpark.de](http://www.schalkersportpark.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 <b>Vital &amp; Fit</b> Studio 1, Bettina	09:30-10:30 <b>Fatburner</b> Studio 1, Susan	09:00-10:00 <b>RückenBauchFaszien</b> Studio 1, Bettina	09:00-10:00 <b>Yoga „Entspannt in den Tag“</b> Studio 2, Susan	09:00-09:30 <b>Faszientraining</b> Studio 1, Susan	10:30-11:30 <b>BauchBeinePo</b> Studio 1, Melanie	11:30-13:00 <b>Workout</b> Studio 1, Bärbel
10:00-11:00 <b>Langhantel-Training</b> Studio 1, Susan	10:30-11:30 <b>Pilates</b> Studio 1, Susan	<b>NEU</b> 10:00-11:00 <b>Functional Circuit</b> Functionalbereich, Dominik	11:00-12:00 <b>Yoga</b> Studio 1, Marc	09:30-10:30 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Susan	<b>NEU</b> 11:30-12:30 <b>Fatburner</b> Studio 1, Melanie	
		10:00-10:30 <b>Arthrose Rücken + Schulter</b> Studio 1, Bettina		10:30-11:30 <b>Bodystyling</b> Studio 1, Susan		
		10:30-11:00 <b>Arthrose Hüfte</b> Studio 1, Bettina				
		11:00-11:30 <b>Arthrose Knie</b> Studio 1, Bettina				
17:00-18:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Susan	17:00-18:00 <b>Yoga</b> Studio 1, Annette	<b>NEU</b> 17:00-18:00 <b>CrossFit</b> Studio 1, Sylvia	17:45-18:45 <b>*Cycling</b> Studio 3, Andy	17:00-18:00 <b>Bodystyling</b> Studio 1, Amivi		
18:00-19:00 <b>Bodystyling</b> Studio 1, Susan	18:00-19:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Sylvia	18:00-19:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Susan	18:00-19:00 <b>Pilates</b> Studio 1, Bettina	<b>NEU</b> 18:00-19:00 <b>Pilates</b> Studio 1, Amivi		<p>Aktuelle Änderungen &amp; Ergänzungen (INJOY Specials) entnehmt bitte unserer Website &amp; dem Monitor im Foyer!</p> <p>Die Kurse finden <b>ab 4 Personen</b> statt</p> <p><b>5 Minuten Lüftungs- &amp; Wechselzeit</b> sind innerhalb eines Kurses fest eingeplant.</p> <p><b>*Bitte anmelden</b>, für diese Kurse gilt eine begrenzte Teilnehmeranzahl!</p> <p><b>**An jedem 1. Donnerstag im Monat ab Juni 2025</b></p>
18:00-19:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 2, Sylvia	18:00-19:00 <b>*Cycling</b> Studio 3, Andy	18:00-19:00 <b>Box-Conditioning</b> Studio 2, Sylvia	<b>NEU</b> 19:00-20:00 <b>**Dance-Aerobic</b> Studio 1, Susan			
19:00-20:00 <b>Yogilates</b> Studio 1, Susan	19:00-20:30 <b>Strech &amp; Relax</b> Studio 1, Bärbel	19:00-19:30 <b>Bauch X-Press</b> Studio 1, Susan				
		19:30-20:00 <b>Langhantel-Training</b> Studio 1, Susan				
		19:00-20:00 <b>Bauch &amp; Rückenworkout</b> Studio 3, Bärbel				
		20:15-21:00 <b>Strech &amp; Relax</b> Studio 1, Susan				