

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PILATES 09:00 - 10:00 Anja Kursraum 1	INDOOR CYCLING 10:00 - 11:00 Jessi Kursraum 2	PILATES 09:00 - 10:00 Anja Kursraum 1	RÜCKEN PILATES 10:00 - 11:00 Vera Kursraum 1	B.O.P. 10:00 - 11:00 Birgit Kursraum 1	BODY WORKOUT 10:00 - 11:00 Jessi Kursraum 1	INDOOR CYCLING 11:00 - 12:00 Jenny Kursraum 2
FATBURNER 10:00 - 11:00 Birgit Kursraum 1	YOGA 11:00 - 12:30 Friederike Kursraum 1	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 10:00 - 11:00 Anja Kursraum 1	PILATES FLOW 11:00 - 12:00 Vera Kursraum 1	YOGA FITNESS 11:00 - 12:00 Birgit Kursraum 1	PO X-PRESS 11:00 - 11:30 Jessi Kursraum 1	PILOXING 11:00 - 12:00 Frauke Kursraum 1
YOGA EINSTEIGER 11:00 - 12:30 Friederike Kursraum 1		SANFTE GYMNASTIK 11:00 - 12:00 Anja Kursraum 1		YOGA STRETCH & RELAX 12:00 - 12:30 Birgit Kursraum 1	INDOOR CYCLING 11:30 - 12:30 Jessi Kursraum 2	ZUMBA FITNESS 12:00 - 13:00 Frauke Kursraum 1
					BAUCH X-PRESS 13:00 - 13:30 Birgit Kursraum 1	JUMPING FITNESS 13:00 - 14:00 Christina Kursraum 1
RÜCKEN FIT 17:00 - 18:00 Kati Kursraum 1			HATHA YOGA 16:30 - 18:00 Friederike Kursraum 1		YOGA STRETCH & RELAX 13:30 - 14:30 Birgit Kursraum 1	
PILATES 18:00 - 19:00 Anja Kursraum 1	BAUCH & RÜCKEN- WORKOUT 16:00 - 17:00 Birgit Kursraum 1	TABATA 18:00 - 19:00 Elli Kursraum 1	INDOOR CYCLING 18:00 - 19:00 Ralf Kursraum 2	JUMPING FITNESS 17:00 - 18:00 Christina Kursraum 1		
INDOOR CYCLING 18:30 - 20:00 André Kursraum 2	STEP INTERVALL 17:00 - 18:00 Birgit Kursraum 1	INDOOR CYCLING 18:00 - 19:00 Jessi Kursraum 2	Strong 18:00 - 19:00 Frauke Kursraum 1	INDOOR CYCLING 18:00 - 19:30 Ralf Kursraum 2	 <p>FITNESS CENTER KÖNIGSGALERIE</p> <p>Venusgasse 5, 47051 Duisburg Tel.: 0203-34864700 www.five-star-fitness.de/duisburg</p>	
BODY WORKOUT 19:00 - 20:00 Kati Kursraum 1	BODY WORKOUT 18:00 - 19:00 Pascal Kursraum 1	BODY WORKOUT 19:00 - 20:00 Elli Kursraum 1	PILATES 19:00 - 20:30 Anja Kursraum 1	B.O.P. 18:00 - 19:00 Pascal Kursraum 1		
ZUMBA FITNESS 20:00 - 21:00 Frauke Kursraum 1	BODY ROCK 19:00 - 20:00 Pascal Kursraum 1	Piloxing 20:00 - 21:00 Sabine Kursraum 1		BODY ROCK 19:00 - 20:00 Pascal Kursraum 1		
	JUMPING FITNESS 20:00 - 21:00 Christina Kursraum 1				Kursplan gültig ab 01. November 2018 Änderungen vorbehalten!	

KURSBESCHREIBUNGEN

<p>B.O.P.: Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.</p> <p>BAUCH & RÜCKENWORKOUT: Kombiniertes Ausgleichstraining der Rücken- und Bauchmuskulatur.</p> <p>TABATA: Training mit kurzen, intensiven Belastungseinheiten und kurzen Ruhepausen.</p> <p>BODY WORKOUT/BODY ROCK: Training zur Straffung und Kräftigung des ganzen Körpers mit und ohne Hilfsmittel.</p> <p>HATHA YOGA: Körperarbeit in Kombination mit Atemübungen und Meditation.</p> <p>INDOOR CYCLING: Ausdauertraining auf stationären Indoorbikes zu motivierender Musik.</p> <p>JUMPING FITNESS: Ausdauertraining auf und mit dem Trampolin. Anmeldung im Service erforderlich!</p> <p>PILATES/PILATES FLOW: Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen für Körper und Geist.</p> <p>PILOXING: Kombination aus ästhetischen Pilates- und Tanzübungen und kraftvollen Boxbewegungen (Kurs findet barfuß oder mit rutschfesten Socken statt).</p> <p>RÜCKEN PILATES: Stärkung der Rückenmuskulatur mit Pilates-Technik.</p> <p>RÜCKEN FIT: Kräftigung der Rückenmuskulatur für den Alltag mit gesundheitlichem Aspekt.</p> <p>SANFTE GYMNASTIK (nach Mosche Feldenkrais): Verbesserung der Körperwahrnehmung durch langsame und sanfte Ausführung der Bewegungen.</p> <p>STEP INTERVALL: Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur, kein Choreografie-Schwerpunkt.</p> <p>STEP AEROBIC (Mittelstufe): Choreografie auf und mit dem Step-Brett. Vorerfahrung und Taktgefühl wird vorausgesetzt, für Anfänger nicht geeignet.</p> <p>WIRBELSÄULENGYMNASTIK: Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule.</p> <p>YOGA EINSTEIGER: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik - geeignet für Anfänger.</p> <p>YOGA FITNESS: Körperarbeit zur Anregung von Lymphfluss und Fettstoffwechsel, sowie Tiefentspannungsphase zur Stressreduktion.</p> <p>YOGA STRETCH & RELAX: Tiefentspannungsübungen (Savasana) als perfekter Ausklang der Yoga Fitness Stunde</p> <p>ZUMBA FITNESS: Lateinamerikanisches Dance-Fitness-Programm mit Intervallcharakter zur Unterstützung der Fettverbrennung.</p>
--