

Essen-Bergerhausen

Ab dem 10.11.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Jumping Fitness Claudi		8:30 - 09:30 Rücken-Fit Dani	09:30 - 10:30 Fitness-Boxen Kamal	09:30 - 11:00 Yoga Rita	10:00 - 11:00 Pilates Svenja	10:00 - 11:00 Bodystyling Frank
10:00 - 11:00 50 Plus Katha	09:30 - 11:00 Yoga Kim	09:30 - 10:00 Bauch X-Press Dani	10:30 - 11:30 Bodystyling Kamal	11:00 - 12:00 50 Plus Dani	11:00 - 12:00 Rücken-Fit Svenja	11:00 - 12:00 ZUMBA Frank
11:00 - 12:00 Bodystyling Katha		10:00 - 11:00 50+ Jumping Fitness Dani		12:00 - 13:00 Faszien-Fitness Dani	12:00 - 13:00 Strength & Conditioning André	12:00 -13:00 Pilates+ Faszien-Fitness Christina
					12:00 -13:00 Cross-Mix am Crosscage-Turm	12:00 -13:00 Cross-Mix am Crosscage-Turm
	15:00 - 16:30 Einsteiger Yoga Rita	16:30 - 17:30 Step I Frank	15:30 - 16:30 Pilates Paulo	15:30-16.30 Fatburner Core X-Press Merle	13:00 - 14:00 H.I.T.Workout André	13:00 - 14:00 Langhantel Workout Christina
17:00 - 18:00 Workout-Mix Paulo	16:30 - 17:30 50 Plus Gabi	17:30 - 18:30 ZUMBA Frank	16:30 - 17:30 ZUMBA Paulo	16:30 - 17:30 B.O.P. Merle		14:00 - 15:00 Jumping Fitness Manu
18:00 - 19:00 ZUMBA Lolli	17:30 - 18:30 Bodystyling Nicole	18:30 - 19:00 Vibration-Power Kurs an Vibration-Plates	17:30 - 18:30 Bodystyling Nicole	17:30 - 18:30 ZUMBA Lolli/Claudi E.		
19:00 -20:00 Cross-Mix am Crosscage-Turm	18:30 - 19:30 Rücken-Fit Nicole	18:30 - 19:30 Fitness-Boxen Kamal	18:00 - 18:30 Vibration-Power Kurs an Vibration-Plates	18:30 - 19:30 Jumping Fitness Claudi		
19.00 - 20:00 Jumping Fitness Manu	19:00 -20:00 TRX-Training am Crosscage-Turm	19:00 - 20:00 Cross-Mix am Crosscage-Turm	18:30 - 19:30 DeepWORK Nicole	19:30 - 20:00 Bauch-X-Press Claudi		
20:00 -21:00 Cross-Mix am Crosscage-Turm	19:30 - 20:00 Bauch X-Press Svenja	19:30 - 20:30 Workout-Mix Manu	19:00 -20:00 TRX-Training am Crosscage-Turm			
20:00 - 21:00 B.O.P. Manu	20:00 - 21:00 Jumping Fitness Svenja	20:30 - 21:30 Rücken-Fit Manu	19:30 - 21:00 Yoga Claudia			

Cross-Mix: Intensives Fitnesstraining am CrossCage-Turm zur Ausdauer-, Kraft- und Koordinationssteigerung

TRX-Training: Ganzkörper-Kräftigungsübungen an TRX-Bändern (max. 6 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich)

Rücken-Fit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Bauch X-Press: 30 Minuten Power-Bauchtraining

B.O.P.: Training mit Schwerpunkten auf Bauch, Oberschenkel und Po

Yoga: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik

50 Plus: Funktionsgymnastik mit altersspezifischen Kräftigungs- und Dehnübungen

Pilates: Kombination aus Dehn und Kräftigungsübungen für Körper und Geist

Bodystyling: Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel

Step I: Ausdauertraining auf dem Step mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur

ZUMBA: Ganz nach dem Motto "Bewegung und Spaß haben" verbindet ZUMBA Tanz-Elemente mit Aerobic

Vibration-Power Kurs: Effektive Stärkung der Tiefenmuskulatur auf unseren Vibrationsplatten (max. 6 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich)

Faszien-Fitness: Myofasziale Selbstmassage, bei der verspannte Körperstellen (Myo: Muskel/ Faszie: Muskelhülle) mittels Schaumstoffrolle unter dem Druck des eigenen Körpergewichts oder Teilen davon wieder weich massiert werden

Jumping Fitness: Effektives Power-Workout auf dem Trampolin perfekt zum Stressabbau und hat einen extrem hohen Spaß-Faktor (max. 39 Teilnehmer, Anmeldung für die folgende Woche immer ab Sonntag möglich)

Strength & Conditioning: Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining zum Muskelaufbau

Fitness-Boxen: Effektives Ausdauertraining kombiniert mit Boxelementen

H.I.T. Workout: High Intensity Training, anspruchsvolles und intensives Training mit kurzen Ruhepausen, ideal für den Fettabbau und zur Leistungssteigerung

Workout-Mix: Power-Konditionstraining, auspowern und Spaß haben

Langhantel Workout: Langhanteltraining für alle großen Muskelgruppen

DeepWORK: Vereint nach dem Gesetz von Yin und Yang die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings, ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie.

Fatburner Core X-Press: Ausdauertraining mit Intensiv-Phasen und anschließender Kräftigung der Rumpfmuskulatur