

ab dem 02.01.2018

**Essen-Kray**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Faszien-Fitness im Kursraum	09:00 - 10:00 50 Plus <b>Dani</b>	9:00 - 10:00 B.O.P <b>Kamal</b>	9:00 - 10:00 50 Plus <b>Dani</b>	8:30 - 9:30 Rücken-Fit <b>Dani</b>	10:00 - 11:00 Jumping Fitness <b>Kamal</b>	10:30 - 11:30 Jumping Fitness <b>Katha</b>
11:00 - 11:30 Vibration-Power Kurs	10:00 - 11:00 Bodystyling <b>Dani</b>	10:00 - 11:00 ZUMBA*Gold* <b>Ulymar</b>	10:00 - 11:00 Workout - Mix <b>Dani</b>	9:30 - 10:30 Jumping Fitness <b>Dani</b>	11:00 - 12:00 Langhantel Workout <b>Kamal</b>	11:30 - 12:30 B.O.P <b>Katha</b>
	11:00 - 12:00 TRX-Training am Cross-Turm				12:00 - 13:00 ZUMBA <b>Ulymar</b>	12:30 - 13:30 ZUMBA <b>Zoya</b>
16:00 - 17:30 YOGA 50 Plus <b>Gabriele/ Daniela</b>	16:30 - 17:30 Bodystyling <b>Melissa</b>	12:00-13:00 Faszien-Fitness im Kursraum			13:00 - 14:00 Cross-Mix am Cross-Turm	
17:30 - 18:30 Pilates <b>Paulo</b>	17:30 - 18:30 Core Strenght Workout <b>Melissa</b>	17:30 - 18:30 Rücken-Pilates <b>Paulo</b>	17:00 - 18:30 Vinyasa Yoga- Flow <b>Olli</b>	16:30 - 17:00 Bauch X-Press <b>Kamal</b>		
18:30 - 19:30 ZUMBA <b>Paulo</b>	18:30 - 19:30 H.I.T Workout <b>Ela</b>	18:30 - 19:30 Workout-Mix <b>Paulo</b>	18:30 - 19:30 H.I.T. Workout <b>Kamal</b>	17:00 - 18:00 Tae-Bo <b>Kamal</b>		
19:00 - 20:00 TRX-Training am Cross-Turm	19:30 - 20:30 Cross-Mix am Cross-Turm <b>Ela</b>	18:30 - 19:30 TRX-Training am Cross-Turm <b>Ela</b>	19:30 - 20:30 Fitness-Boxen <b>Kamal</b>	18:00 - 19:00 Bodystyling <b>Manu</b>		
19:30 - 20:30 Jumping Fitness <b>Kamal</b>	19:30 - 20:30 ZUMBA <b>Jenny</b>	19:30 - 20:30 Jumping Fitness <b>Ela</b>		19:00 - 20:00 Jumping Fitness <b>Manu</b>		
20:30 - 21:30 F.I.R.E. Power Limit <b>Kamal</b>						

**Bauch X-Press:** 30 min. Powerbauchtraining  
**Rücken-Fit:** Stärkung der Rumpf-und Rückenmuskulatur  
**Cross-Mix:** ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden.  
**B.O.P:** Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po  
**Yoga:** Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik  
**Vinyasa Yoga-Flow:** In fließenden Bewegungsabläufen trainiert ihr gezielt einzelne Bereiche eures Körper  
**50-Plus:** Funktionsgymnastik mit altersspezifischen Kräftigungs- und Dehnübungen  
**Workout-MIX:** Kombination aus Ausdauer- und Kraftraining  
**H.I.T Workout:** High Intensity Training, anspruchsvolles und intensives Training mit kurzen Ruhepausen, ideal für den Fettabbau und zur Leistungssteigerung  
**Langhantel Workout:** Langhanteltraining für alle großen Muskelgruppen  
**Tai-Bo:** Elemente der Selbstverteidigung in einer motivierenden Choreographie  
**Bodystyling:** Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel  
**F.I.R.E Power-Limit:** Ein Kurs der euch an eure Grenzen bringt  
**ZUMBA:** "Bewegung und Spaß haben", Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining  
**Fitness-Boxen:** Eine Mischung aus Boxen und Fitness  
**Vibration-Power:** 30 min Special Training an den Vibrationsplatten (max. 5 Personen )  
**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.  
**TRX-Training:** Ganzkörper-Kräftigungsübungen an TRX-Bändern (maximal 4 Teilnehmer)  
**Pilates:** Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen für Körper und Geist  
**Jumping Fitness:** Effektives Power-Workout auf dem Trampolin perfekt zum Stressabbau und hat einen extrem hohen Spaß-Faktor (max. 25 Teilnehmer, Anmeldung für die folgende Woche immer ab Sonntag möglich)  
**Workout:** Workout zur Stärkung des Kerns für Rumpf-, Bauch- und Tiefenmuskulatur. **Core Strenght**