

ab dem 06.02.2019

Essen-Kray

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

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 Krafttraining
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)
Core Strenght Workout: Workout zur Stärkung des Kerns für Rumpf-, Bauch- und Tiefenmuskulatur