

# FIVE STAR FITNESS ★ ★ ★ ★ ★

**Kursplan ab 01.11.2018**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 Pilates Veronika		9:30 - 10:30 Rücken Fit Veronika				10:00 - 11:00 Step Patrizia
10:30 - 12:00 Yoga Veronika	10:30 - 11:30 B.O.P Maria Lucia	10:30 - 11:30 Wirbelsäulen- gymnastik Veronika	10:00 - 11:30 Yoga Veronika	10:00 - 11:00 Pilates für den Rücken Veronika	11:00 - 12:00 Body - Shape Chris	11:00 - 12:00 Body - Shape Patrizia
				11:00 - 12:00 Faszien Training Veronika <b>Neu</b>	12:00 - 13:00 Zumba Chris	12:00 - 13:00 Zumba Neville
					13:00 - 14:00 Jumping Maria Lucia <b>Bitte um Anmeldung</b>	
	17:00 - 18:00 Workout Sabrina	17:00 - 18:00 Dance - Aerobic Tanja	17:00 - 18:00 Yoga Veronika	17:30 - 18:30 Indoor Cycling Patrizia <b>Bitte um Anmeldung</b>		
18:00 - 19:00 Indoor Cycling Sascha <b>Bitte um Anmeldung Neu</b>	18:00 - 19:00 Tae Bo Sabrina	18:00 - 19:00 Langhantel - Workout Patrizia	18:00 - 19:00 Functional- Group-Fitness Karo	18:30 - 19:00 Bauch x-press Patrizia		
19:00 - 20:00 Jumping Tanja <b>Bitte um Anmeldung</b>	19:00 - 20:00 Fit-Mix Kraft- Ausdauertraining Tanja	19:00 - 20:00 Indoor Cycling Neville <b>Bitte um Anmeldung</b>	19:00 - 20:00 Jumping Chris <b>Bitte um Anmeldung</b>	19:00 - 20:00 Zumba Neville		
19:00 - 20:00 Cross-Mix am Turm		19:00 - 20:00 TRX@ am Turm			<b>Gültig ab dem 01.11.2018</b>	
20:00 - 21:00 B.O.P Tanja	20:00 - 21:00 B.O.P. Tanja <b>Neu</b>	20:00 - 21:00 Yoga Fit Xiaolei				
		21:00 - 22:00 Yoga Relax Xiaolei				

**Bauch x-press:** 30min Power-Bauchtraining  
**Body-Shape:** Training zur Ausdefinition einzelner Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel  
**Bodystyling und Workout:** Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel  
**B.O.P.:** Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po  
**TRX & Turm:** Kraft - Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit als Zirkeltraining  
**Dance -Aerobic-:** Tanz- und Ausdauertraining mit Spassfaktor  
**Drums Alive:** Bewegung mit dem Rythmus des Trommelns  
**Fatburner-Step:** Ausdauertraining auf dem Step mit Choreographie  
**FIT - MIX:** Wechseltraining für alle Muskelgruppen  
**Indoor Cycling:** gezieltes Ausdauertraining auf Indoor Bikes  
**Jumping Fitness:** Power Workout auf dem Trampolin, Effektive Kalorienverbrennung und Stärkung aller Körperpartien  
**Koordinationstraining:** Die Bewegung und Reaktion des Körpers werden durch regelmäßiges Koordinationstraining verbessert  
**Langhantel-Workout:** Langhanteltraining für alle großen Muskelgruppen  
**Pilates:** Ganzkörpertraining - Kräftigung der Muskulatur  
**Workout:** Kraft - Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training  
**Rücken - Fit:** Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur  
**Step:** Ausdauertraining mit Extrakick für d. Gesäßmuskulatur für Anfänger & Fortgeschrittene  
**Stretching:** Dehnübungen, sanftes Beweglichkeitstraining  
**Stretching & Relax:** Dehn- und Entspannungsübungen  
**Tae Bo:** Elemente aus asiatischen Kampfsportarten in Verbindung mit Aerobic und Musik  
**Wirbelsäulen-Gymnastik:** gezieltes Tiefenmuskulatur-Training an der Wirbelsäule  
**Yoga:** Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik  
**ZUMBA:** "Bewegung und Spaß haben" Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen

**Five Star Fitness  
Wuppertal**  
Mauerstr. 14 im Wicküler Park  
42285 Wuppertal

Tel: 0202-28 18 188  
[www.five-star-fitness.de/wuppertal/](http://www.five-star-fitness.de/wuppertal/)  
[info@fitness-more-wuppertal.de](mailto:info@fitness-more-wuppertal.de)

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr:  
8:00h - 23:00h  
Sa & So:  
9:00h - 21:00h  
Feiertage:  
10:00h - 18:00h