

FIVE STAR FITNESS ★ ★ ★ ★ ★

Kursplan ab 01.01.2019

| 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 | 12:00 - 13:00 Zumba Chris | 12:00 - 13:00 Zumba Neville |
| | | | | | 13:00 - 14:00 Jumping Maria Lucia <u>Bitte um Anmeldung</u> | |
| 17:00 - 18:00 BootyForming Sofia Neu | 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 <u>Bitte um Anmeldung</u> | | |
| 18:00 - 19:00 Indoor Cycling Sascha <u>Bitte um Anmeldung</u> | 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 <u>Bitte um Anmeldung</u> | 19:00 - 20:00 Fit-Mix Kraft- Ausdauertraining Tanja | 19:00 - 20:00 Indoor Cycling Neville <u>Bitte um Anmeldung</u> | 19:00 - 20:00 Jumping Chris <u>Bitte um Anmeldung</u> | 19:00 - 20:00 Zumba Neville | | |
| 19:00 - 20:00 Cross-Mix am Turm | | 19:00 - 20:00 TRX® am Turm | | | Gültig ab dem 01.01.2019 | |
| 20:00 - 21:00 B.O.P Tanja | 20:00 - 21:00 B.O.P. Tanja | 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
BOOTYFORMING: Fokus und Muskelaufbau und Straffung von Beine und Po.
 Dabei kommen Minibänder und Stepper zum Einsatz
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
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
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/
 info@fitness-more-
 wuppertal.de

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