

# Kursplan ab 01.05.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 Pilates Veronika		10:00 - 11:00 Rücken Fit Veronika <b>Neu</b>				10:00 - 11:00 Step Patrizia
10:30 - 12:00 Yoga Veronika	10:30 - 11:30 B.O.P Maria Lucia	11:00 - 12:00 Wirbelsäulen- gymnastik Veronika <b>Neu</b>	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 <b>Bitte um Anmeldung</b>	
17:00 - 18:00 BootyForming Sofia	17:00 - 18:00 Workout Sabrina	17:00 - 18:00 Dance - Aerobic Tanja	17:00 - 18:00 Yoga Veronika	17:00 - 18:00 Indoor Cycling Sascha <b>Bitte um Anmeldung Neu</b>		
18:00 - 19:00 Indoor Cycling Sascha <b>Bitte um Anmeldung</b>	18:00 - 19:00 Tae Bo Sabrina	18:00 - 19:00 Langhantel - Workout Patrizia	18:00 - 19:00 Functional- Group-Fitness Karo	18:00 - 19:00 BootyForming Sofia <b>Neu</b>		
19:00 - 20:00 Jumping Tanja <b>Bitte um Anmeldung</b>	19:00 - 20:00 Fit-Mix Kraft- Ausdauertraining Tanja	19:00 - 20:00 Zumba Neville <b>Neu</b>	19:00 - 20:00 Jumping Chris <b>Bitte um Anmeldung</b>	19:00 - 20:00 Jumping Maria Lucia <b>Bitte um Anmeldung Neu</b>		
19:00 - 20:00 Cross-Mix am Turm		19:00 - 20:00 TRX® am Turm		19:00 - 20:00 HIIT am Turm Sofia <b>Neu</b>	<b>Gültig ab dem 01.05.2019</b>	
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

**FIT - MIX:** Wechseltraining für alle Muskelgruppen

**Indoor Cycling:** gezieltes Ausdauertraining auf Indoor Bikes

**HIIT:** High Intensity Interval Training (HIIT) besteht aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen

**Jumping Fitness:** Power Workout auf dem Trampolin, Effektive Kalorienverbrennung und Stärkung aller Körperpartien

**Kapow®:** ein Kardio Power Workout, bestehend aus Toning und Dance-Aerobic Parts

**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-](http://www.five-star-fitness.de/wuppertal/)

[fitness.de/wuppertal/](http://fitness.de/wuppertal/)

[info@fitness-more-](mailto:info@fitness-more-wuppertal.de)

[wuppertal.de](http://wuppertal.de)

Öffnungszeiten:

Mo - Fr:

8:00h - 23:00h

Sa & So:

9:00h - 21:00h

Feiertage:

10:00h - 18:00h