

KURSANGEBOT	BESCHREIBUNG	INTENSITÄT
AERIAL CLASSES		
AERIAL YOGA	In diesem Kurs treffen klassische Yogaelemente auf Luftakrobatik. Kräftigende Asanas gehören ebenso zu jeder Stunde wie ein entspannender Part zum Abschluss. Für diesen Kurs brauchst du keine Vorkenntnisse.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
BUNGEE FIT	Das Schlingentraining mit den elastischen 4D PRO Bungee-Elementen macht verdammt viel Spaß. Das Geheimnis dahinter: Das Gefühl, elastisch getragen und beschleunigt zu werden, weckt in jedem den intuitiven Spieltrieb. Das dynamische Training ermöglicht gezielten Muskelaufbau ganzer Muskelketten mit besonders kurzen aber intensiven Workouts.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
FITNESS CLASSES		
BARRE CONCEPT	Das effektive Training an der Ballettstange orientiert sich am physisch ausbalancierten Tänzerinnenkörper und formt eine straffe und definierte Körpermitte. Die Barre-Erfolgsformel verbesserte die Haltung und optimiert die Körperspannung.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
BOP	Ein intensives Bauch, Beine, Po Workout für jedermann!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
CORE MIX	Stärke deinen Rumpf, verbessere deine Haltung und steigere deine Stabilität, mit dem kurzen aber intensiven Core-Workout!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
HATHA YOGA	Hatha Yoga verbindet Körper, Atmung und Geist. Ein harmonischer Wechsel zwischen Spannung und Entspannung fördert Flexibilität und innere Ruhe - perfekt für mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag.	NIEDRIG BIS MODERAT
HOOP FIT	Mit dem Hula Hoop Reifen lässt du deine Hüften zu passender Musik kreisen. Dabei stärkst du deine gesamte Rumpfmuskulatur, verbesserst deine Ausdauer und regst deine Durchblutung an.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
INDOOR CYCLING	Ein energiegeladenes Gruppentraining mit stationären Fahrrädern wartet hier auf dich. Fahre dich fit!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
STEP AEROBIC	Effektives Step-Workout, das deine Pfunde zum Schmelzen bringt und deine koordinativen Fähigkeiten weiter ausbaut.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
WORK YOUR BODY	Hier erwartet dich ein dynamisches und abwechslungsreiches Kraftausdauertraining für den ganzen Körper, bei dem verschiedenes Equipment zum Einsatz kommt. Sorgt für eine schöne Linie und lässt dich den Alltag lockerleicht bewältigen.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
YIN YOGA	Yin Yoga ist eine ruhige Praxis, die tief in den Körper hineinwirkt und zu einem Gleichgewicht zwischen körperlicher und mentaler Gesundheit beiträgt. Lang gehaltene Dehnungen stimulieren die Faszien, fördern Beweglichkeit und stabilisieren den Bewegungsapparat.	NIEDRIG BIS MODERAT
BALLANCE BALLS	Mit der BALLance Methode werden die Wirbelsäule und Gelenke mobilisiert und justiert. Mit Hilfe von speziell dafür entwickelten, patentierten Doppelbällen, speziellen Gymnastikübungen und Atemtechniken wird der Rundrücken gezielt mobilisiert und aufgerichtet. Gehe beschwerdefreier durch den Alltag!	NIEDRIG BIS MODERAT
REHASPORT		
SBA	Dieses Kursangebot ist Gruppengymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat im Rehabilitationssportbereich Orthopädie. Teilnehmen kann man an diesem Kurs mit einer Rehasportverordnung, die vom Arzt ausgestellt wird.	NIEDRIG BIS MODERAT

WORKERS HALL.
SPORTS SOCIETY E. V.



& AERIAL
FITNESS CLASSES
STARTE JETZT IN RICHTUNG ZIEL

Gültig ab 13.01.2025

WORKERS HALL. KURSPLAN

SPORTS SOCIETY E. V.

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM 3	KURSRAUM 4	KURSRAUM 3	KURSRAUM 4	KURSRAUM 3	KURSRAUM 4	KURSRAUM 3	KURSRAUM 4	KURSRAUM 3	KURSRAUM 4	KURSRAUM 3
		09:30 - 10:30 BALLANCE BALLS			09:00 - 10:00 INDOOR CYCLING	09:30 - 10:30 AERIAL YOGA				
			10:30 - 11:15 SBA III				10:30 - 11:15 SBA III		10:30 - 11:30 INDOOR CYCLING	
17:00 - 17:45 BOP		17:45 - 18:45 HATHA YOGA			18:00 - 18:45 BUNGEE FIT	18:00 - 18:30 CORE MIX	17:00 - 17:45 SBA V			
18:00 - 18:45 BUNGEE FIT					19:00 - 20:00 AERIAL YOGA	18:30 - 19:30 STEP AEROBIC	18:00 - 19:00 BALLANCE BALLS			
19:00 - 20:00 BARRE CONCEPT	19:00 - 19:45 SBA VI	19:00 - 20:00 WORK YOUR BODY			20:15 - 21:00 HOOP FIT	19:45 - 21:15 YIN YOGA				
		20:00 - 20:30 CORE MIX								

ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR. 08.30 - 22.00
SA. - SO. 10.00 - 16.00

WORKERS HALL Sports Society e. V.

Vereinsstätte: Gelsenkirchener Str. 37
46282 Dorsten
TEL 02362.95 27 74
E-MAIL verein@workers-hall.de
WEB www.workers-hall.de

