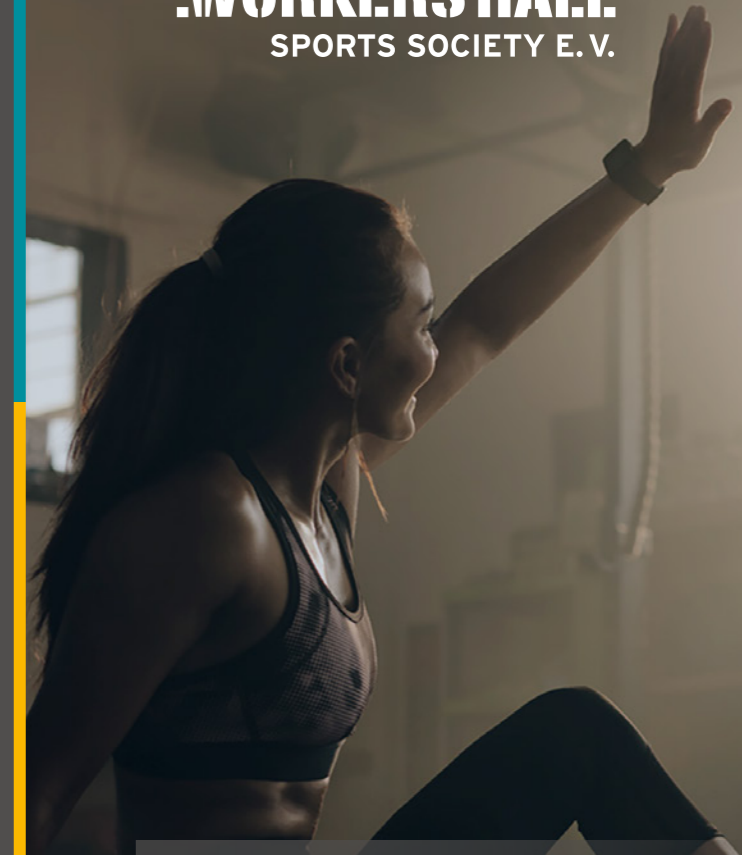


KURSANGEBOT	BESCHREIBUNG	INTENSITÄT
AERIAL CLASSES		
AERIAL YOGA	In diesem Kurs treffen klassische Yogaelemente auf Luftakrobatik. Kräftigende Asanas gehören ebenso zu jeder Stunde wie ein entspannender Part zum Abschluss. Für diesen Kurs brauchst du keine Vorkenntnisse.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
BUNGEE 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
BELLICON	Das revolutionäre Trampolin-Workout, das dir mit Schwung mehr funktionelle Kraft verleiht und deine Körpermitte formt. Spüre die Kraft in dir!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
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
BOP	Ein intensives Bauch, Beine, Po Workout für jedermann!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
FITNESS YOGA	Mit Elementen aus Yoga und Pilates wird dein Körper gestärkt und deine Beweglichkeit gesteigert. Finde deine Balance!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
INDOOR CYCLING	Ein energiegeladenes Gruppentraining mit stationären Fahrrädern wartet hier auf dich. Fahre dich fit!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
PUMP IRON	Das impulsive Langhantel-Workout, bei dem du Kraft aufbaust und deine Hauptmuskulatur definierst. Werde athletisch und stark!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
STEP AEROBIC	Effektives Step-Workout, das deine Pfunde zum Schmelzen bringt und deine koordinativen Fähigkeiten weiter ausbaut.	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
ZUMBA FITNESS	Das lebendige Tanz- und Cardio-Workout schult tänzerisch deine Fitness. Fühle es!	MODERAT BIS HOCHINTENSIV
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/WSG	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 09.01.2024

.WORKERS HALL. KURSPLAN

SPORTS SOCIETY E. V.

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 1	KURSRAUM 1
		09:30 - 10:15 BALLANCE BALLS		09:00 - 10:00 INDOOR CYCLING		09:30 - 10:15 FITNESS YOGA				
		10:30 - 11:15 SBA III				10:30 - 11:15 SBA III			10:30 - 11:30 INDOOR CYCLING	
				17:00 - 17:45 SBA V						
18:00 - 18:45 BUNGEE FIT	18:00 - 18:45 BOP	18:00 - 18:45 FITNESS YOGA		18:00 - 18:45 BARRE CONCEPT		18:00 - 18:45 BOP	18:00 - 18:45 BALLANCE BALLS	18:00 - 18:45 BUNGEE FIT		
19:00 - 19:45 BARRE CONCEPT	19:00 - 19:45 SBA VI	19:00 - 19:45 PUMP IRON		19:00 - 19:45 ZUMBA FITNESS		19:00 - 19:45 STEP AEROBIC	19:00 - 19:45 FITNESS YOGA	19:00 - 20:00 AERIAL YOGA		
20:00 - 20:45 HOOP FIT		20:00 - 20:45 BELLICON		20:00 - 21:00 AERIAL YOGA		20:00 - 20:45 HOOP FIT				

ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR. 08.30 - 22.00
SA. - SO. 10.00 - 18.00

**.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