

# KURSI NHALTE

---

**Bauch & Stretch:** Intensive Bauch- und Dehnübungen.

**Body Workout:** Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Teilweise mit Kleingeräten.

**Core-Fitness & -Mobility:** Stabilisierende Übungen, hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht, in Kombination mit Beweglichkeitstraining.

**Dance Aerobic:** Ausdauertraining mit Choreographien. Bitte Schwierigkeitsgrad beachten!

**deepWORK®:** Funktionelles athletisches Trainingsprogramm. In spezifischen Energiephasen verbinden sich Anspannung und Entspannung zu komplexen Bewegungsabläufen.

**Fitness Boxen:** Boxtraining, teilweise an Sandsäcken oder mit Pratzen. Ohne Körperkontakt. (Handschuhe ausleihbar)

**Flexibar & Faszien:** Die Schwingungen des Flexibars trainieren die Tiefenmuskulatur. Faszientraining kann die Beweglichkeit verbessern und Verklebungen im muskulären Bindegewebe lösen.

**HIIT:** Hochintensives Intervalltraining.

**Jumping Fitness®:** Ausdauertraining auf dem Mini-Trampolin.

**Nordic Walking:** Gelenkschonendes Outdoor- Herz-Kreislauf-Training. Die Stöcke können ausgeliehen werden.

**Pilates:** Basierend auf spezifischen Atemrhythmen und dem Wechselspiel zwischen Kräftigung und Dehnung wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Flexibilität verbessert.

**Pump:** Kraftausdauer-Training mit der Langhantel.

**Shadowboxer Performance®:** Intervall-, Faszien- und Boxtraining unter Einsatz des Shadowboxer® Gurtes.

**Step:** Ausdauertraining mit Choreographien auf dem Step-Brett. Bitte Schwierigkeitsgrad beachten!

**Sunday Special:** 90minütige Kurse mit wechselnden Inhalten. Bitte Aushänge beachten!

**TriLoChi:** Wellness im Kurs. Eine Kombination aus westlicher Fitness und chinesischer Heilmedizin.

**WS - Gymnastik:** Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung aller rumpfstabilisierenden Muskeln.

**Yoga:** Körper, Geist und Seele sollen über eine Kombination aus Yogastellungen, Atemübungen sowie Entspannungsphasen in Einklang gebracht werden.

**Zumba®:** Intervalltraining mit einfachen Schrittfolgen zu lateinamerikanischer Musik.

# BITTE BEACHTEN

---

- ▶ Lassen Sie sich vor der ersten Teilnahme unbedingt vom Trainer oder Kursleiter beraten.
- ▶ Tragen Sie zu allen Kursen passendes Schuhwerk oder Socken. Barfuß-Training bitte nur auf eigener Matte.
- ▶ Bringen Sie zu jedem Kurs ein großes Handtuch mit.
- ▶ Erscheinen Sie dem Kursleiter, anderen Teilnehmern und der eigenen Gesundheit zuliebe pünktlich.
- ▶ Nehmen Sie kein Glas mit in die Gymnastikräume. Das Serviceteam bietet auch Pappbecher an. Mitgebrachte Getränke sind im Club nicht gestattet!
- ▶ Kauen Sie während des Kurses kein Kaugummi.
- ▶ Informieren Sie bei akuten Beschwerden, individuellen Einschränkungen oder Schwangerschaft den Kursleiter. Trainingsempfehlungen oder Verhaltensweisen bei Krankheiten oder Beschwerden sind jedoch unbedingt beim Arzt einzuholen und einzuhalten.

## TOP KURSE IN TOPATMOSPHERE

---

In 2 großen klimatisierten Studios bietet Ihnen Sporting mehr als 200 Kurse im Monat. Unsere qualifizierten Kursleiter motivieren Sie zu einem vielseitigen und effektiven Training. Spaß und gute Laune inklusive. Neueste Trends und Altbewährtes, für Jung und Alt, powern und relaxen, unser Group - Fitness - Angebot bietet für Jeden etwas.

## KINDERBETREUUNG

---

Unser großer Kids-Club bietet Eltern die Möglichkeit, entspannt zu trainieren, während ihre Kinder gut versorgt sind. Vom Neugeborenen bis zum Schulkind - unsere ausgebildeten Betreuerinnen kümmern sich bestens um Ihren Nachwuchs. Während aller mit **K** gekennzeichneten Kurse ist der Kids-Club geöffnet. (Änderungen vorbehalten)

**SPORTING**  
DER FITNESS- UND WELLNESSCLUB

KURSPLAN  
SOMMER 2019


# SPORTING

DER FITNESS- UND WELLNESSCLUB

gültig ab 06.05.2019

Sommer 2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 1	Studio 2
9:00 - 9:55 WS- Gymnastik K	9:00 - 9:55 Body Workout K			9:00 - 9:55 Body Workout K	9:00 - 9:55 Yoga K	9:30 - 10:25 Flexibar & Faszien		9:30 - 10:25 Body Workout K		10:30 - 11:25 Core-Fitness & -Mobility K	10:30 - 11:25 Body Workout K	
10:00 - 10:55 Zumba® K	10:00 - 10:55 WS- Gymnastik K			10:00 - 10:55 Dance Aerobic 1 K	10:00 - 10:55 Pilates K	10:30 - 11:25 Yoga		10:30 - 11:25 WS- Gymnastik K	10:30 - 11:25 Yoga K	11:30 - 12:25 Step 1 K	11:30 - 12:25 Step 2 K	11:00 - 11:55 Yoga K
17:00 - 17:55 deepWORK®	11:00 - 11:55 WS- Gymnastik K	17:00 - 17:55 Flexibar & Faszien		17:00 - 17:55 Core-Fitness & -Mobility K		17:00 - 17:55 deepWORK®		17:00 - 17:55 Body Workout		12:30 - 13:25 Dance Aerobic 2 K	12:30 - 13:25 WS- Gymnastik K	
18:00 - 18:55 Shadowboxer Performance®	17:30 - 18:25 Yoga	18:00 - 18:55 Pump	18:00 - 18:55 WS- Gymnastik	18:00 - 18:55 Shadowboxer Performance® K	18:00 - 18:55 WS- Gymnastik K	18:00 - 18:55 Dance Aerobic 3	18:00 - 18:55 Yoga	18:00 - 18:55 Zumba®		14:00 - 14:55 Pump	13:30 - 14:55 Sunday Special	
19:00 - 19:55 Body Workout	18:30 - 19:25 WS- Gymnastik	19:00 - 19:55 Zumba®	19:00 - 19:55 Yoga	19:00 - 19:25 HIIT	19:00 - 19:55 TriLoChi	19:00 - 19:55 Pilates	19:00 - 19:55 Fitness Boxen	19:00 - 19:55 Jumping Fitness®		15:00 - 15:55 Zumba®		
	19:30 - 20:25 Fitness Boxen	20:00 - 20:25 Bauch & Stretch	19:00 - 20:25 Nordic Walking OUTDOOR	19:30 - 20:25 Jumping Fitness®								

 Gesundheitsorientierte Kurse

 Kräftigungskurse

 Ausdauerkurse

**K** Kids Club ist geöffnet

Öffnungszeiten Sporting:

Montag 07:00 - 22:00 Uhr  
 Dienstag 14:00 - 23:00 Uhr  
 Mittwoch 07:00 - 23:00 Uhr  
 Donnerstag 09:00 - 23:00 Uhr  
 Freitag 07:00 - 22:00 Uhr  
 Samstag 10:00 - 18:00 Uhr  
 Sonn- und Feiertags 10:00 - 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Kids Club:

Montag 08:30 - 12:00 Uhr  
 Mittwoch 08:30 - 12:00 Uhr  
 16:30 - 19:30 Uhr  
 Freitag 09:00 - 12:00 Uhr  
 Samstag 10:00 - 14:00 Uhr  
 Sonn- und Feiertags 10:00 - 14:00 Uhr

Infos: 0208 - 488 852

[www.sporting-muelheim.de](http://www.sporting-muelheim.de)

Mintarder Straße 21 – 45481 Mülheim