



# Fitness Kurse

Ab 01.2025

Hardenbergstr. 71, 45472 Mülheim

Fitness-Hotline: 0208 43 60 11

www.sporttreff-mh.de

info@sporttreff-mh.de

| Montag<br>8:00 - 23:00       | Dienstag<br>8:00 - 23:00         | Mittwoch<br>8:00 - 23:00      | Donnerstag<br>8:00 - 23:00       | Freitag<br>8:00 - 23:00          | Samstag<br>8:00 - 20:00        | Sonntag<br>8:00 - 21:00         |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                              | Kinderbetreuung<br>17:00 – 20:30 |                               | Kinderbetreuung<br>16.45 – 20.15 |                                  |                                | Kinderbetreuung<br>9.45 – 13.15 |
| Bodystyling<br>10:00 - 11:00 | Rücken Mix<br>10:00 - 11:00      | Treff Cycling<br>9:00 – 10:00 | FitMix Workout<br>10:00 - 11:00  | Bodystyling<br>10:00 - 11:00     | MMA<br>9:00 – 11:00            | Treff Cycling<br>9:45 - 11:00   |
| Yoga<br>11:15 - 12:30        | Kids Boxen<br>16:30 – 17:30      | Pilates<br>10:30 - 11:30      | Kids Boxen<br>17:00 – 18:00      | Stretch & Relax<br>11:00 – 12:00 | Kids Boxen<br>10:00 – 11:00    | Mobility<br>10:30 – 11:30       |
| Pilates<br>17:30 - 18:30     | Pilates<br>17:30 – 18:30         |                               | Pilates<br>17:00 - 18:00         |                                  | Treff Cycling<br>10:00 - 11:00 |                                 |
| TRX<br>18:00 - 19:00         | Mobility<br>18:00 – 19:00        |                               | Salsation<br>18:00 - 19:00       | MMA<br>15:30 – 17:00             | Fitness Boxen<br>11:00 - 12:30 | ZUMBA<br>11:00 - 12:00          |
| Rücken Med<br>18:00 - 19:00  |                                  |                               | Fatburn<br>18:00 - 18:45         | Step<br>17:00 - 18:00            | Ving Tsun<br>11:00 – 13:00     |                                 |
| Latin Dance<br>18:30 - 19:30 | Bodystyling<br>18:30 - 19:30     | Cardio-Step<br>18:00 - 19:00  | Fitness Boxen<br>18:45 – 19:45   | Full Body<br>18:00 - 19:00       | TRX<br>11:30 - 12:30           | Functional<br>11:30 – 12:30     |
| ZUMBA<br>19:00 - 20:00       | Push&6Pack<br>19:00 – 20:00      | Full Body<br>19:00 - 20:00    | MMA<br>18:45 – 20:15             | Power Move*<br>19:00 – 19:45     |                                |                                 |
| Beine&Po<br>19:00 – 20:00    | Treff Cycling<br>19:00 – 20:00   | Kickboxen<br>20:00 -21:00     | Functional<br>19:00 – 20:00      |                                  |                                |                                 |
| Yoga<br>19:45 – 21:00        | Fitness Boxen<br>19:30 – 20:30   | Yoga<br>19:00 – 20:15         | Treff Cycling<br>19:00 - 20:00   |                                  |                                |                                 |
| Ving Tsun<br>20:00 – 21:30   | MMA<br>19:30 – 21:00             | MMA<br>20:00 – 21:30          | Ving Tsun<br>20:00 – 21:30       |                                  |                                |                                 |

Mindestteilnehmerzahl : 5

Sofern nicht extra angekündigt an Feiertagen keine Kurse

Kurse finden auf der Fitnessfläche im EG statt.  
 Kurse finden im Kursraum in der 2. Etage statt.  
 Kurse sind **kostenpflichtige** externe Angebote.

### **Bodystyling \*2\***

Trainiere Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel.

### **Fat Burn \*1-3\***

Gezieltes Intervall/ Ausdauertraining, um die Pfunde schmelzen zu lassen.

### **FitMix Workout \*1-3\***

Ganzkörpertraining für Herz-Kreislauf-System mit- und ohne Kleingeräte.

### **Full Body \*2-3\***

Intensives Kraftausdauertraining aller Muskelgruppen mit speziellen Gymnastik-Langhanteln für Fitness und Figur.

### **Functional\*1-3\***

Ganzkörper-Ausdauertraining.

### **Mobility 1-3\***

Dynamische Mobilisierung der Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen.

### **PILATES \*1-2\***

Ganzheitliches figurbetontes Training mit harmonischen Bewegungen, Yogaelementen, Atemtechnik und Stretching. Für funktionelle Haltung und Körperbewusstsein.

### **Power Move\*ment \*2-3\***

Dynamischer Yoga-Stil für Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration.

### **Push&6Pack \*2-3\***

Ganzkörper Krafttraining mit extra Bauchprogramm.

### **Rücken Mix \*1-2\***

Training der Wirbelsäule mit Muskelaufbau, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

### **Rücken Med \*1-2\***

Orthopädische Wirbelsäulengymnastik mit Physiotherapeuten.

### **Salsation \*1-3\***

Unterhaltsames und süchtig machendes, funktionelles Tanztraining!

### **Step / Cardio-Step \*1-3\***

Intensives Herz-Kreislauf-Training mit fetziger Musik rund um den Step. Cardio-Step für Anfänger geeignet.

### **Stretch&Relax \*2\***

Unterschiedliche Dehnstechniken für alle Muskelgruppen und ausgewählte Entspannungsübungen sorgen für Beweglichkeit und Wohlfühl.

### **Treff Cycling \*1-3\***

Powerradfahren in der Gruppe zu motivierender Musik mit individueller Belastungssteuerung.

### **TRX \*2-3\***

Funktionelles Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht im Kraft/Ausdauerbereich.

### **Yoga \*1-2\***

Yoga gleicht aus, was im Ungleichgewicht ist.

### **Zumba \*1-3\*** Heiße Rhythmen, Merengue, Rumba. Spüre das brasilianische Feuer in

Dir!

### **Bodystyling \*2\***

Trainiere Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel.

### **Fat Burn \*1-3\***

Gezieltes Intervall/ Ausdauertraining, um die Pfunde schmelzen zu lassen.

### **FitMix Workout \*1-3\***

Ganzkörpertraining für Herz-Kreislauf-System mit- und ohne Kleingeräte.

### **Full Body \*2-3\***

Intensives Kraftausdauertraining aller Muskelgruppen mit speziellen Gymnastik-Langhanteln für Fitness und Figur.

### **Functional\*1-3\***

Ganzkörper-Ausdauertraining.

### **Mobility 1-3\***

Dynamische Mobilisierung der Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen.

### **PILATES \*1-2\***

Ganzheitliches figurbetontes Training mit harmonischen Bewegungen, Yogaelementen, Atemtechnik und Stretching. Für funktionelle Haltung und Körperbewusstsein.

### **Power Move\*ment \*2-3\***

Dynamischer Yoga-Stil für Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration.

### **Push&6Pack \*2-3\***

Ganzkörper Krafttraining mit extra Bauchprogramm.

### **Rücken Mix \*1-2\***

Training der Wirbelsäule mit Muskelaufbau, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

### **Rücken Med \*1-2\***

Orthopädische Wirbelsäulengymnastik mit Physiotherapeuten.

### **Salsation \*1-3\***

Unterhaltsames und süchtig machendes, funktionelles Tanztraining!

### **Step / Cardio-Step \*1-3\***

Intensives Herz-Kreislauf-Training mit fetziger Musik rund um den Step. Cardio-Step für Anfänger geeignet.

### **Stretch&Relax \*2\***

Unterschiedliche Dehnstechniken für alle Muskelgruppen und ausgewählte Entspannungsübungen sorgen für Beweglichkeit und Wohlfühl.

### **Treff Cycling \*1-3\***

Powerradfahren in der Gruppe zu motivierender Musik mit individueller Belastungssteuerung.

### **TRX \*2-3\***

Funktionelles Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht im Kraft/Ausdauerbereich.

### **Yoga \*1-2\***

Yoga gleicht aus, was im Ungleichgewicht ist.

### **Zumba \*1-3\*** Heiße Rhythmen, Merengue, Rumba. Spüre das brasilianische Feuer in

Dir!

**\* 1=leicht \*2=mittel \*3=schwer**

**\* 1=leicht \*2=mittel \*3=schwer**