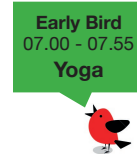


# FRÜHJAHR/SOMMER-KURSPROGRAMM 2019

NICHT JEDER KURS IST AM ANFANG FÜR DICH GEEIGNET (je nach persönlichem Trainingszustand).  
Das Trainerteam der Halle 22 berät Dich auch hierbei kompetent.



	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
	Kursraum 1	Kursraum 2	IndoorCycling	Kursraum 1	Kursraum 2	IndoorCycling	Kursraum 1	Kursraum 2	IndoorCycling	Kursraum 1	Kursraum 2	IndoorCycling	Kursraum 1	Kursraum 2	IndoorCycling	Kursraum 1	Kursraum 2	IndoorCycling	Kursraum 1	Kursraum 2	IndoorCycling
08.00																					
08.30																					
09.00																					
09.30																					
10.00	09.30 - 10.25 Yoga	09.30 - 10.10 TRX																			
10.30	10.30 - 11.25 Pilates	10.15 - 10.55 BOP	10.30 - 11.25 Intervall Cycling	10.15 - 10.55 BOP	10.00 - 10.55 Pilates		10.00 - 10.55 3D-Rücken		10.00 - 10.45 Stretch & Relax			10.30 - 11.25 Body Workout	10.30 - 11.25 Qi Gong								
11.00				11.00 - 11.45 Stretch & Relax																	
11.30																					
12.00																					
12.30																					
13.00																					
15.00																					
15.30					15.00 - 15.45 Ballett (3-4 J.) (P)																
16.00																					
16.30	16.00 - 16.55 Ki-Karate (4-7 J.) (P)																				
17.00	17.00 - 17.55 Ki-Karate (8-13 J.) (P)	17.00 - 17.55 Rückenfit																			
17.30																					
18.00	18.00 - 18.55 Body Workout	18.15 - 19.10 Yoga	18.00 - 18.55 Hill Cycling	17.30 - 18.25 Body Workout	18.00 - 18.55 Pilates	18.00 - 18.55 Intervall Cycling	17.00 - 17.45 Rehasport	17.00 - 17.55 Ballett (ab 14 J.) (P)	18.00 - 18.55 Step	18.00 - 18.55 Aerobic	18.00 - 18.55 Fatburner Cycling	17.30 - 18.25 Hip Hop (7-10 J.) (P)	17.45 - 18.25 TRX	18.00 - 18.55 Professional Cycling							
18.30				18.30 - 19.25 Zumba	19.00 - 19.25 Powerbauch	19.00 - 19.55 Fatburner Cycling	18.00 - 19.10 Yoga	18.45 - 19.25 Hill Cycling	19.00 - 19.25 Powerbauch	19.00 - 19.55 Intervall Cycling	19.00 - 19.55 Intervall Cycling	17.30 - 18.25 Hip Hop (ab 11 J.) (P)									
19.00	19.00 - 19.55 Step	19.15 - 19.55 Step	19.00 - 19.55 Basic Cycling	19.30 - 20.25 Step	19.30 - 20.25 T.Bo		19.15 - 20.10 Yoga		19.30 - 20.25 Hot Iron	19.30 - 20.10 Pilates	19.00 - 19.55 Intervall Cycling	18.30 - 19.25 Fitness Boxen	18.30 - 19.25 3D-Rücken								
20.00	20.00 - 20.55 Hot Iron	20.00 - 21.15 Yoga																			
20.30				20.30 - 21.55 Karate (Kickboxen)																	
21.00																					

SCHWIERIGKEITSGRADE DER EINZELNEN KURSSTUNDEN: ● FÜR ALLE ● FÜR KIDS ● LEICHT ● MITTEL ● SCHWER (P) PAUSE IN DEN SCHULFERIEN

gültig ab 13.05.2019

# TERUNGEN

## INDOOR CYCLING

Ein toller Kalorienverbrenner, zur Steigerung der individuellen Herz-Kreislauffähigkeit. Gefahren wird im individuellen Intensitätsbereich jedes einzelnen Teilnehmers (nach sportwissenschaftlichen Richtlinien).

## KINDERKURSE

**BALLETT** Klassisch-Russischer Ballettunterricht. Kindgerecht und unter professioneller Leitung (Waganowa Methode).

**HIP-HOP** Tanzen wie die Video-Stars in den Musikclips auf YouTube - mit einem bekannten Choreographen.

**KINDERKARATE** Kindgerechte Selbstverteidigung und Sportkarate im Pon Do Kwan-Stil (Gürtelprüfungen möglich).

## MUSKULATUR & KRÄFTIGUNG

**3D-RÜCKEN** Fließende Bewegungen zur Kräftigung der Muskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen.

**BODY WORKOUT** Klassisches Ganzkörpertraining – das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskeln zu kräftigen und in Form zu bringen.

**BOP** Unser klassischer Kurs für alle Einsteiger zur Straffung und Kräftigung von Bauch, Oberschenkel und Po.

**HOT IRON** Ganzkörperworkout mit Langhanteln im Kraftausdauerbereich für einen durchtrainierten Körper.

**PILATES** Die sanfte Erfolgsmethode. Die Entwicklung einer ausgeglichenen und starken Körpermitte sowie das Training der Tiefenmuskulatur stehen im Vordergrund. Mit Ruhe zu einem durchtrainierten Körper.

**POWERBAUCH** Intensives Training der Bauchmuskulatur. Bei regelmäßiger Teilnahme = Sixpackgarantie.

**RÜCKENFIT** Klassisches Kräftigungstraining der Rumpfmuskulatur. Krankenkassenzertifiziert als Präventionskurs nach §20.

## VITAL-KURSE

### VITAL 60+

Die Kurse zeichnen sich durch einfache Basisübungen mit sanften Übergängen und angepasstem Tempo aus. Besonders geeignet für Senioren.

Besuche uns auch auf

[www.halle22.de](http://www.halle22.de)

facebook



## KURSPROGRAMM

gültig ab /13/05/19



### Öffnungszeiten Miniclub:

Mo, Mi, Fr: 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Di, Do: 16.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Sa: 14.15 Uhr bis 18.00 Uhr

So: 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr

### Öffnungszeiten Halle 22:

Mo - Fr: 06.30 Uhr bis 22.30 Uhr

Sa - So: 09.00 Uhr bis 19.00 Uhr

**Kontakt:** Schmelzerstraße 5 (Stahlwerk Becker) • 47877 Willich

Telefon: (02154) 88660 • [www.halle22.de](http://www.halle22.de)



### Die HALLE 22 APP auf Deinem Handy!

Lade im App Store oder bei Google Play unsere App für Dein Smartphone: inkl. Kursplan, News, Tipps, uvm.

# KURSERLÄU

## AUSDAUER

**KARATE** Kickboxorientierte Selbstverteidigung und Sportkarate im Pon Do Kwan-Stil.

**STEP** Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

**T.BO** Mischung aus Kampfsportelementen und einem Ganzkörperworkout. Gut für Ausdauer, Koordination und Kalorienverbrauch.

## DANCE

**AEROBIC** Ausdauertraining mit Spaß und Fettverbrennungseffekt! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen.

**ZUMBA** Kombination von Aerobic mit lateinamerikanischen, sowie internationalen Tanzelementen – Spaß an der Musik und Bewegung. im Vordergrund.

## ENTSPANNUNG

**STRETCH & RELAX** Dehngymnastik zur Entspannung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit.

**YOGA** Fließende Bewegungen bringen Körper und Geist in Einklang – durch Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung.

**QI GONG** Chinesische Atem- und Bewegungsübungen, die nach alter Überlieferung die Widerstandskraft stärken, die allgemeine Beweglichkeit verbessern und gesundheitsfördernd wirken.

## FUNKTIONELLES TRAINING

**FITNESS BOXEN** Fitness-Boxen, der Megatrend macht Spaß und ist ein erstklassiges Ganzkörpertraining. Ausdauer- und Kräftigungstraining mit hohem Spaßfaktor - ohne Körperkontakt.

**FUNCTIONAL BOOTCAMP** Der neue Trend, bei dem der ganze Körper abwechslungsreich trainiert wird. Verbessert die Rumpfstabilität, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer.

**TRX** Schlingentraining für das Ganzkörper-Workout, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird – für Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilisation.