

# Kursplan 2018

Wochentage 08.30 – 22.00 Uhr } inkl.  
Wochenende / Feiertage 10.00 – 18.00 Uhr } Umkleidezeiten  
Check In: 02332 / 55350 service@sportalm-gevelsberg.de

Stand: Mai 2018  
Änderungen vorbehalten – bitte Homepage beachten.

Eignung			Schwerpunkt
Einsteiger	Fortgeschr.	Trainierte	A = Ausdauer K = Kräftigung R = Rhythmus B = Beweglichkeit

Kursdauer, wenn nicht anders angekündigt: 60 Min.

In den Ferien gilt ein reduzierter Kursplan. Feiertags finden, sofern nicht angekündigt, keine Kurse statt. Die Sportflächen sind nur mit sauberen Hallensportschuhen zu nutzen.

BASIS-KURSE (nutzbar mit: Studio-, Kurs-Abo, Grundbeitrag Verein, Rehasport-Studio-Abo, 1er- und 10er-Karte)														
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							
<b>Badminton</b> (90 Min. freies Spielen)	x	x	x					20:15					Oliver Richter	Sporthalle
<b>Body Fit Special</b>		x	x						19:30				Milena Trost / Sabine Putzmann	Gymnastikraum
<b>Body Feeling</b>	x	x	x					18:15					Bernd Germershausen	Sporthalle
<b>Fit 40 +</b>	x	x	x					18:00					Milena Trost	Sporthalle
<b>Fitness für Seniorinnen</b>	x	x	x					14:30					Karin Hochwahr-Palm	Sporthalle
<b>Freestyle Moving</b>	x	x	x		19:15				18:30				Björn Stadie / Neville Bunyan	Sporthalle
<b>Muscle Power</b>	x	x	x		20:15								Sabine Richter	Sporthalle
<b>Halt Dich fit</b>	x	x			11:45	08:45			11:00				Nicole Bösmann / Doris Meise-Döring	Sporthalle
<b>Fitness ABC</b>	x	x			20:15								Nicole Spilker	Gymnastikraum
<b>Nordic Walking</b> (Start ab Parkplatz Waldstraße)	x	x	x					17:30				10:00	Birgit Vrba / Britta Schilling	Freiluft-Kurs
<b>Ski Fit Gymnastik</b>	x	x	x					18:30					Hannelore Garz / Sabine Richter	Gymnastikraum
<b>Sport Matinée</b> (von Oktober bis Ende März)			x	x								11:15	Bianca Neuhaus	Sporthalle
<b>Weekend Power Mix</b>			x	x					18:00				Bianca Neuhaus	Sporthalle

BASIS-KURSE KINDER UND JUGEND (nutzbar mit: Studio-, Kurs-Abo, Grundbeitrag Verein, Rehasport-Studio-Abo, 1er- und 10er-Karte)																
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So									
<b>Eltern-Kind Gruppe</b> (ab Laufalter; mit Aufsichtsperson)	x							10:30					Gabi Hoppmann	Sporthalle		
<b>Kinder Gruppe</b> (4-6 Jahre)		x	x					15:00								
<b>Eltern-Kind Gruppe</b> (ab 2 Jahre)	x	x						16:00								
<b>Inline-Skaten für Grundschüler</b> (Anfänger)	x	x							15:30				Sina Karge	Sporthalle		
<b>Jazz-Dance für Kids</b> (6-8 Jahre)		x	x					16:00					Alessa Hinne / Jana Szelinski	Gymnastikraum		
<b>Girls Fit I</b> (8-13 Jahre)		x						17:00					Daria Hoppmann	Sporthalle		
<b>Sport für Kids</b> (6-8 Jahre) (45 Min.)	x	x	x						16:30				Sina Karge	Sporthalle		

STUDIO-KURSE (nutzbar mit: Studio+Kurse-, Kurs-, Rehasport-Studio-Abo, 1er- u. 10er-Karte)														
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							
<b>Der Bauch muss weg</b> (45 Min.)	x	x	x					09:30					Nicole Bösmann	Sporthalle
<b>Fit in Form</b>	x	x	x					10:15					Nicole Bösmann	Sporthalle
<b>Gedächtnis- u. Koordinationstraining 55+</b>	x	x	x						10:00				Doris Meise-Döring	Sporthalle
<b>Langhanteltraining Einsteiger</b> (nur mit Anmeldung)	x	x	x		19:15								Holger Hecker	Gymnastikraum
<b>Langhanteltraining Fortg.</b> (nur mit Anmeldung)	x	x	x					19:00					Holger Hecker	Gymnastikraum
<b>Indoor Cycling</b> (nur mit Anmeldung frühestens am Vortag)	x	x	x		11:00 18:15	18:15 19:30		18:15	18:15	18:15		11:00	A. Klieffen / S. Putzmann / C. Cornelius / P. Schmidt-Russnak / M. Ott	Cyclingraum
<b>Pilates</b>		x	x					10:00		17:30			Hannelore Garz	Gymnastikraum
<b>Power Fit Kurs</b>	x	x	x						10:00				Hannelore Garz	Gymnastikraum
<b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (abends nur mit Anmeldung max. 6 Tage vor Kursbeginn am Check in)	x	x	x		09:45 18:00						11:00		Nicole Bösmann / Matthias Ott Doris Meise-Döring	Gymnastikraum
<b>workOUT</b>	x	x	x						17:00				Cristin Cornelius	Sporthalle
<b>Yoga</b> (90 Minuten)	x	x	x						10:00				Gerda Eichhorn	Gymnastikraum
<b>Zumba®</b> 🤸	x	x	x		19:15						12:00		Björn Stadie / Katrin Kruse	Sporthalle

WORKSHOP-KURSE (bei Angabe begrenzter Kurszeitraum / *kostenpflichtig)																
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So									
<b>Reaktiv Faszien Training*</b> (Nutzung mit 1er- und 10er-Karte, nur mit Anmeldung) <small>nur für Kursabsolventen</small>		x						11:00		17:00			Matthias Ott / Jasmin Frischholz	Gymnastikraum		
<b>Spartan Workout Functional Training HIIT</b> (Nutzungsbedingungen wie STUDIO-KURSE)			x					20:30 Fortgeschr.					Sven Salz	Sporthalle		
<b>Tanzen Fortgeschrittene*</b>		x	x						19:00 20:00		15:00		Rainer von der Wiesche	Sporthalle		
<b>Tanzen Anfängerkurs*</b>		x									16:00					
<b>Tanzkurs Disco-Fox*</b>		x	x	x							17:00					
<b>Lateinamerikanische Rhythmen*</b>		x	x	x						16:00			Georg & Anne Angelakis	Sporthalle		
<b>Yoga</b> (Nutzungsbedingungen wie STUDIO-KURSE)		x	x	x							10:15		Ina Tscherner	Gymnastikraum		

**Rehasport Orthopädie** Mehr als 20 Kurse finden Sie auf einem separaten Kursplan, der im Studio erhältlich ist.