

# KURSPLAN

Sports Place GmbH  
Dieckstr. 71-75  
48145 Münster  
www.sportsplace.de  
0251 922 68 340



AB JANUAR 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 Body Pump*	9:00 Body Shape	9:00 Jump & Tone*	8:45 Body Pump *	9:00 Body Shape	9:00 - 90 Min. Yoga *	9:45 Body Pump*
10:00 Body Balance	10:00 Goldies	11:30 Vital & Stark*	9:00 Spinning*	10:00 Body Balance	10:00 HYROX Workout*	11:15 Jump & Tone*
17:00 Spinning*	17:00 Tabata Total	16:30 Goldies	10:00 HYROX Workout*	11:30 Vital & Stark*	10:30 Zumba	12:15 Yoga*
17:00 Body Attack	18:00 Jumping*	17:00 HYROX Workout*	10:45 Goldies	16:30 - 90 Min. Relax Yoga*	11:00 HYROX Open Class	11:00 Spinning*
18:00 Jump & Tone*	18:00 Spinning*	17:30 Body Balance	17:00 Body Shape	18:00 Party Jumping*	12:00 Body Attack	
18:30 Functional Tower*	19:00 Yoga*	18:00 Spinning*	18:00 Body Attack	18:00 HYROX Workout*		
19:00 Body Pump*	20:00 Body Pump*	18:30 Zumba	19:00 Body Pump*			
20:00 - 75 Min. Mindful Movement		18:30 Functional Tower*	19:30 Spinning*			

## ANMELDUNG:

Für alle mit einem \* gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung bzw. Reservierung nötig. Die Plätze werden 48 Stunden vor Kursbeginn freigeschaltet und können über die MySports App reserviert werden.

★ = neuer Kurs bzw. neue Zeit

# **SPORTS PLACE** **KURSPROGRAMM**

**Pro Woche finden in unseren beiden Kursräumen und im SUPERILLA® über 40 Kurse statt.**

Um Dir einen Platz zu reservieren, nutze als direktes Mitglied und Mitglied von Hansefit, Wellpass, Wellhub und SportNavi bitte die MySports App. Ggf. ist vorher eine Registrierung notwendig. Bitte sprich uns dafür gerne an! :)

Urban Sports Club Mitglieder können ganz einfach über die USC App reservieren.

## **INFO**

Alle Kurse sind für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis geeignet, da die Trainer jederzeit Optionen für die unterschiedlichen Level anbieten.

### **BODYATTACK**

Dieses Kursformat kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.

### **BODYSHAPE**

Die moderne Form von "Bauch Beine Po". Du formst die wichtigsten Muskelgruppen, verbesserst Deine Haltung und steigerst Deine Flexibilität.

### **BODYBALANCE**

...ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.

### **BODYPUMP**

Mit diesem Ganzkörper-Workout verbrennst du Kalorien, formst und definierst den gesamten Körper und stärkst Deine Rumpfmuskulatur. Als "Werkzeug" dienen Dir dabei spezielle Stangen und Gewichtsscheiben. Wenig Gewicht und viele Wiederholungen sind hier das Motto.

### **FUNCTIONAL TOWER**

...ist ein Zirkeltraining in der Functional Area Superilla®. In den sich abwechselnden Aktivitäts- und Pausenphasen durchläufst Du unterschiedliche Stationen.

### **GOLDIES**

...ist ein eigenes Format, das sich aus unserem Reha-Kurs gebildet hat. Die Übungen dienen dazu, fit und beweglich für den Alltag zu bleiben.

### **HYROX WORKOUT**

In dieser Stunde geht es um die im HYROX essentiellen Übungen, die du in einer Art Zirkeltraining durchläufst. Ähnlich zum Functional Tower, aber doch mit anderem Fokus.

### **HYROX OPEN CLASS**

In dieser Stunde steht dir ein Coach zur Verfügung, den du um Tipps & Tricks, Verbesserungen oder Feedback rund um deine Übungen und Ausführungen fragen kannst.

### **JUMPING FITNESS®**

Das Training auf sechseckigen Trampolinen hast Du bestimmt schon mal auf den viralen Videos im Netz gesehen. Neben dem ultimativen Spaßfaktor bringt Dir das Training außerdem verbesserte Kondition und Stärkung der gesamten Muskulatur.

### **MINDFUL MOVEMENT**

Bewusste Bewegung für Körper und Geist  
In diesem Kurs verbinden wir sanfte, achtsame Bewegungen mit bewusster Atmung und Präsenz im Moment. Mindful Movement lädt dich ein, aus dem Kopf in den Körper zu kommen, Stress abzubauen und mehr Verbundenheit zu dir selbst zu entwickeln.

### **TABATA TOTAL**

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln.

### **SPINNING®**

...ist eine geschützte Marke und der Ursprung des Indoor Cycling. Auf Hightech-Bikes fährst Du zu mitreissender Musik auf Anleitung eines ausgebildeten Spinning® Instructors.

### **VITAL & STARK**

Der Fokus liegt auf einem starken Rumpf. Sowohl Bauch-, als auch Rückenmuskulatur werden trainiert, um dir im Alltag den Rückhalt zu geben, den du brauchst. Der Kurs wird sportherapeutisch durchgeführt, so kannst du auch mit Vorbelastungen, wie zum Beispiel Bandscheibenproblemen, teilnehmen.

### **YOGA**

Der Begriff "Yoga" bedeutet "Vereinigung" oder "Integration" von Körper und Geist. Yogaübungen beinhalten einen Wechsel an Anspannung (Kräftigung und Mobilisierung) und Entspannung mit bewusster Atmung.

### **ZUMBA**

...ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert