

KURSPLAN

AB JULI 2026

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



MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 Body Pump*	8:45 SPINNING*	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	9:00 Body Shape	11:30 Vital & Stark*	10:00 HYROX Workout*	10:00 Body Balance	10:00 HYROX WORKOUT	11:15 Jump & Tone*
17:00 Spinning*	10:00 Goldies	16:30 Goldies	10:45 Goldies	11:30 Vital & Stark*	10:30 Zumba	12:15 Yoga*
17:00 Body Attack	17:00 Tabata Total	17:00 HYROX Workout*	17:00 Body Shape	16:30 - 60 MIN. RELAX YOGA*	11:00 HYROX Workout*	11:00 Spinning*
18:00 Jump & Tone*	18:00 Jumping*	17:30 Body Balance	18:00 Body Attack	18:00 Party Jumping*	12:00 Body Attack	
18:30 Functional Tower*	18:00 Spinning*	18:00 Spinning*	19:00 Body Pump*	18:00 HYROX Workout*	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. ★ = Änderung (neuer Kurs, neue Zeit, .geänderter Name)	
19:00 Body Pump*	19:00 Yoga*	18:30 DANCE FIT	19:30 Spinning*			
20:00 - 75 Min. Mindful Movement	20:00 Body Pump*	18:30 Functional Tower*				

INFOS ZU DEN KURSEN

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.
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 Gewichts-scheiben. Wenig Gewicht und viele Wiederholungen sind hier das Motto.
BODYSHAPE	Die moderne Form von "Bauch Beine Po". Du formst die wichtigsten Muskelgruppen, verbesserst Deine Haltung und steigerst Deine Flexibilität.
DANCE FIT	...ist ein intensives Tanz-Workout für Kopf und Körper. Zu Beats aus aller Welt erwarten dich anspruchsvolle Choreografien, die dich mit viel Spaß so richtig ins Schwitzen bringen.
FUNCTIONAL TOWER	Zirkeltraining in der Functional Area Superilla®. In 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.
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. Der Kurs 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 z.B. 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