

- Kursplan -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Rückenfit 09:15–10:15		Vinyasa Yoga 09:15–10:30	Guten Morgen Fit 09:15–10:15	Rückenfit 10:00–10:55
					Dance-Mix 11:00–12:00
Vinyasa Yoga 17:00–18:15	Rückenfit 17:00–17:55	Intervall 17:00–17:55	*Bodyforming 17:00–17:55	X-Pump 17:00–17:55	
X-Pump 18:30–19:25	Bodyforming 18:00–18:55	Step 18:00–19:00	Dance-Mix 18:00–18:55	Bodyforming 18:00–19:00	
X-Fight 19:30–20:30	Dance-Mix 19:00–19:55		Pilates* 19:00–20:00		
	Step 20:00–21:00				
					Sonntag
					*Bauchkiller 10:00–10:25
					*X-Pump 10:30–11:25
					*X-Fight 11:30–12:30

Stand: März 2026

Den tagesaktuellen Kursplan inklusive aller Änderungen/Bonuskurse findest Du in der App. *Mit Sternchen markiert = ändert sich 14-tägig (siehe App)



DANCE-MIX: Tanzfitnessprogramm zu motivierender Musik im Kraft-Ausdauerbereich.

STEP: Herz-Kreislauf-Training mit Kräftigung der Po- und Beinmuskulatur durch Schrittkombinationen, die über eine kleine Bank (Step) ausgeführt werden.

BAUCHKILLER: Training zur Kräftigung und Straffung der geraden, schrägen und queren Bauchmuskulatur.

YOGA: Ganzheitliches Trainingsprogramm: durch Strecken und Beugen des Körpers synchronisiert mit dem Atem wird eine Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems erreicht.

X-FIGHT: Kraftvolles Ausdauertraining auf Basis diverser Kampfsportarten wie Boxen, Karate und Tai Chi.

X-PUMP: Langhantel-Programm zur Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen zu Musik.

BODYFORMING: Effektives und gezieltes Figurtraining zum Fettabbau, Muskelaufbau und Straffung der Problemzonen.

GUTEN MORGEN FIT: Sanftes Training, um den Körper in Schwung zu bringen und die Muskulatur zu aktivieren – Beweglichkeit und Kräftigung für einen optimalen Start in den Tag.

RÜCKENFIT: Mit Hilfe von Kleingeräten und klassischen Körperübungen wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt.

Sportclub
BECKUM

Sportclub Beckum
Am Tuttenbrocksee 1
59269 Beckum

Tel: 02521 299 1966
info@sportclub-beckum.de
www.sportclub-beckum.de

Öffnungszeiten:
MO – FR 6–24 Uhr
SA & SO 8–20 Uhr



sportclubbeckum

sportclubbeckum