

KURSPLAN BOCHUM • AB APRIL 2010

ZEIT	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			
ORT	Raum A	Raum B	Raum C	Raum A	Raum B	Raum C	Raum A	Raum B	Raum C	Raum A	Raum B	Raum C	Raum A	Raum B	Raum C	Raum A	Raum B	Raum C	Raum A	Raum B	Raum C	
8.30																						
9.00				9.00 - 9.25h FlexiExpress (W)	8.30 - 9.25h Bodystyling myline						8.30 - 9.25h WS/Stretch											
9.30																						
10.00	9.30 - 10.25h Bodystyling myline	9.30 - 10.25h SeniorFit		9.30 - 10.25h WS/Stretch	9.30 - 10.25h Bodystyling myline	9.30 - 10.25h Indoor Cycle I	9.30 - 10.25h SeniorFit	9.30 - 10.25h Step II myline		9.30 - 10.25h Step Intro myline	9.30 - 10.25h WS/Stretch		9.30 - 10.25h Step I myline	9.30 - 10.25h Bodystyling myline								
10.30																						
11.00	10.30 - 11.25h Aerobic Intro myline	10.30 - 11.25h Yoga		10.30 - 11.25h Step Intro myline	10.30 - 11.25h Pilates		10.30 - 11.25h Bodystyling myline		10.30 - 11.25h Indoor Cycle I	10.30 - 11.25h Bodystyling myline	10.30 - 11.25h Yoga		10.30 - 11.25h Bodystyling myline	10.30 - 11.25h SeniorFit	10.30 - 11.25h Indoor Cycle I					10.30 - 11.25h Indoor Cycle I		
11.30																						
12.00																						
12.30																						
13.00																						
13.30																13.00 - 13.55h Step II myline						
14.00																						
14.30																14.00 - 14.55h Bodystyling myline	14.00 - 14.55h Aerobic I myline					
15.00																						
15.30	15.00 - 15.55h Minidance															15.00 - 15.55h WS/Stretch						
16.00																						
16.30	16.00 - 16.55h Kindertanz	16.00 - 16.55h Video Clip Dancing		16.00 - 16.55h Intervall			16.00 - 16.55h Step Intro myline			16.00 - 16.55h Funky Dance					16.00 - 16.55h Bodystyling myline	16.00 - 16.55h Pilates					16.00 - 16.55h Bodystyling myline	
17.00					16.30 - 17.25h Bodystyling myline					16.30 - 17.25h WS/Stretch												
17.30	17.00 - 17.55h Bodystyling myline	17.00 - 17.25h BauchFit		17.00 - 17.55h Step Intro myline			17.00 - 17.55h Bodystyling myline		17.00 - 17.55h Easy Cycle myline	17.00 - 17.55h Bodystyling myline	17.00 - 17.25h BauchFit		17.00 - 17.55h Step I myline	17.00 - 17.55h Push&Pull myline	17.00 - 17.55h Easy Cycle myline						17.00 - 17.25h FlexiExpress (B)	
18.00		17.30 - 18.25h Pilates	17.30 - 18.25h Easy Cycle myline		17.30 - 18.25h Yoga	17.30 - 18.25h Indoor Cycle I		17.30 - 18.25h Aerobic Intro myline				17.30 - 17.55h FlexiExpress (B)	17.30 - 18.25h Indoor Cycle I									
18.30	18.00 - 18.55h Step I myline			18.00 - 18.55h Bodystyling myline			18.00 - 18.55h Step I myline		18.00 - 18.55h Indoor Cycle I	18.00 - 18.55h Aerobic Intro myline	18.00 - 18.55h Step II myline		18.00 - 18.55h Bodystyling myline	18.00 - 18.55h Intervall								
19.00		18.30 - 18.55h BauchFit	18.30 - 19.25h Indoor Cycle II		18.30 - 18.55h BauchFit	18.30 - 19.25h Easy Cycle myline		18.30 - 19.25h Push&Pull myline					18.30 - 19.25h Indoor Cycle I									
19.30	19.00 - 19.55h Step Intro myline	19.00 - 19.55h Dance		19.00 - 19.55h Aerobic Intro myline	19.00 - 19.25h FlexiExpress (B)		19.00 - 19.55h Bodystyling myline		19.00 - 20.25h Fatburner Cycle myline	19.00 - 19.55h Bodystyling myline	19.00 - 19.55h Push&Pull myline		19.00 - 19.55h Step Intro myline									
20.00					19.30 - 20.25h Step II myline	19.30 - 20.55h Indoor Cycle II																
20.30	20.00 - 20.55h Bodystyling myline	20.00 - 20.55h Push&Pull myline	19.30 - 20.55h Indoor Cycle I	20.00 - 20.55h Thairobic			20.00 - 20.55h Thairobic	20.00 - 20.55h Pilates					20.00 - 20.55h Step Intro myline	20.00 - 20.25h BauchFit								
21.00					20.30 - 21.25h WS/Stretch																	
21.30																						
22.00																						

KURSPILAN

UND WIE FINDEN SIE UNS?



CityFitness Bochum

Springorumallee 5
44795 Bochum
Tel.: 0234 - 57 95 00

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08.00 - 22.30 Uhr
Sa + So: 09.00 - 19.00 Uhr

Kostenlose Kinderbetreuung

Mo - Fr: 09.00 - 12.00 Uhr + Mo: 14.45 - 18.30 Uhr
Di + Do: 15.45 - 19.00 Uhr
Sa: 13.00 - 17.30 Uhr
So: 11.00 - 15.00 Uhr



Aerobic Intro + Step Intro *

Grundlagenkurse und Voraussetzung für Aerobic I, Dance und Step I. Das Erlernen der Grundschriffe und deren Aneinanderreihung zu einfachen Schrittkombinationen stehen im Vordergrund. Bei Aerobic Intro und Step Intro wird im Fettverbrennungsbereich trainiert.

Aerobic I + Step I *

Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung und Verbesserung der Ausdauer durch den kontinuierlichen Aufbau einer Aerobic-Choreographie bzw. einer Choreographie mit Steps in mittlerer Schwierigkeitsstufe.

Dance

Aufbau einer Aerobic-Choreographie mit Elementen aus dem Tanzbereich in einfacher Schwierigkeitsstufe. Spaß an der Bewegung steht bei diesem Kurs im Vordergrund!

Step II *

Inhaltlich wie Step I. Jedoch in hoher Schwierigkeitsstufe.

BauchFit

Intensive Straffung und Aufbau der Bauchmuskulatur unter Berücksichtigung der Rückenmuskulatur.

Bodystyling *

Straffung des gesamten Körpers durch ganzheitliches Muskeltraining unter Verwendung von Hilfsmitteln (Tubes, Hanteln und Steps).

FlexiExpress B+W

Straffung des gesamten Körpers und der tieferliegenden Muskulatur durch Einsatz des Flexi-Bar's (Schwungstab) in den beiden Ausprägungen Bodystyling (B=mit rhythmischer Workoutmusik) und Wellness (W=mit ruhiger Hintergrundmusik).

Push&Pull *

Kraftausdauertraining unter der Verwendung von Hilfsmitteln (Langhantel + Gewichtsscheiben).

Thairobic

Powervolle Verschmelzung von Aerobic- und Kampfkunstelementen zur Steigerung von Kondition, Energie und Kraft.

Pilates

Förderung der Beweglichkeit, Kraft und der allgemeinen Koordination! Gezielte Übungen verbessern die Körperhaltung und straffen den gesamten Körper.

SeniorFit

Erhalt und Steigerung der Vitalität von Senioren durch Bewegung und Kräftigung. Gezielte Übungen erhöhen die Stabilität, Flexibilität und Koordination.

WS/Stretch

Gezieltes Training für die Rückenmuskulatur und Wirbelsäule sowie intensive Dehnübungen für den gesamten Körper.

Yoga

Ganzheitliches Training für Körper und Geist mit einem Mix aus Entspannung, Atmung, Kraft und Stretching.

Intervall

Intensives Ausdauer- und Krafttraining unter Verwendung von Basis-Schritten (Aerobic-Intro) und Hilfsmitteln (Tube, Hanteln, Steps)

Easy Cycle *

Fettverbrennung durch „einfaches“ und pulskontrolliertes Radfahren in der Gruppe sowie Aufbau der Kraft- und Grundlagenausdauer als Voraussetzung für Indoor Cycle I & II.

Fatburner Cycle *

Intensives Fettverbrennungs-Training durch lang anhaltende Ausdauerbelastung.

Indoor Cycle I + II

Indoor-Rad-Training in der Gruppe als alternatives Intervalltraining zur Verbesserung von Ausdauer und Kraft in 2 Intensitätsstufen.

KINDERTANZ KURSE:

Minidance

für Minis von 3-6 Jahre

Kindertanz

für Kids von 6-9 Jahre

Video Clip Dancing

für Teenies ab 13 Jahre

Funky Dance

für Kids 6-13 Jahre

Es handelt sich um offene Kurse! Die Kinder können jederzeit in den Kurs Ihrer Wahl reinschnuppern. Es wird nur nach Altersklassen unterschieden!

* Ergänzungskurse für myline®-Teilnehmer

Diese Kurse sind speziell für myline-Teilnehmer geeignet, da hier im Fettverbrennungsbereich trainiert wird.

VEREINBAREN SIE EIN KOSTENLOSES PROBETRAINING UNTER

TEL: 0234 - 57 95 00

IHR TERMIN:

UNSER PREIS, IHR VORTEIL!



AUTOMATISCHES VERTRAGSENDE OHNE VERLÄNGERUNGSKLAUSEL!

24,95* EUR MTL.



fit for the city?

www.cityfitness.de

fitness, aerobic, cardio, cycling, sauna...