

# KURSPLAN BOCHUM • AB JANUAR 2012

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					8.30 - 9.25h WS/Stretch				8.30 - 9.25h SeniorFit								
9.30																						
10.00	9.30 - 10.25h Bodystyling	9.30 - 10.25h SeniorFit		9.30 - 10.25h WS/Stretch	9.30 - 10.25h Bodystyling	9.30 - 10.25h Indoor Cycle I	9.30 - 10.25h SeniorFit	9.30 - 10.25h Step I		9.30 - 10.25h Step Intro Fatburner	9.30 - 10.25h WS/Stretch	9.30 - 10.25h Easy Cycle	9.30 - 10.25h Bodystyling	9.30 - 10.25h Step I								
10.30																						
11.00	10.30 - 11.25h Step Intro Fatburner	10.30 - 11.25h Yoga		10.30 - 11.25h Step Intro Fatburner	10.30 - 11.25h Pilates		10.30 - 11.25h Bodystyling	10.30 - 11.25h Yoga	10.30 - 11.25h Indoor Cycle I	10.30 - 11.25h Bodystyling	10.30 - 11.25h Push&Pull		10.30 - 11.25h Bodystyling		10.30 - 11.25h Indoor Cycle I					10.30 - 11.25h Indoor Cycle I		
11.30																						
12.00	11.30 - 12.25h ZUMBA® fitness						11.30 - 12.25h ZUMBA® fitness													11.30 - 12.25h Easy Cycle	11.00 - 11.55h Bodystyling	11.00 - 11.55h Aerobic Intro Fatburner
12.30																						
13.00																						
13.30																13.00 - 13.55h Step II						
14.00																						
14.30																14.00 - 14.55h Bodystyling	14.00 - 14.55h Pilates		14.00 - 14.55h Bodystyling	14.00 - 14.55h WS/Stretch		
15.00																						
15.30	15.00 - 15.55h Minidance																					
16.00																						
16.30	16.00 - 16.55h Kindertanz			16.00 - 16.55h ZUMBA® fitness			16.00 - 16.55h Step Intro Fatburner			16.00 - 16.55h The Cool Kids			16.00 - 16.55h Bodystyling	16.00 - 16.55h Pilates		16.00 - 16.55h ZUMBA® fitness			16.00 - 16.55h Yoga			
17.00					16.30 - 17.25h Bodystyling					16.30 - 17.25h WS/Stretch												
17.30	17.00 - 17.55h Bodystyling	17.00 - 17.25h BauchFit		17.00 - 17.55h Step Intro Fatburner			17.00 - 17.55h Bodystyling			17.00 - 17.55h BauchFit			17.00 - 17.55h Step I	17.00 - 17.55h Push&Pull	17.00 - 17.55h Easy Cycle							
18.00		17.30 - 18.25h Pilates	17.30 - 18.25h Easy Cycle		17.30 - 18.25h Yoga	17.30 - 18.25h Indoor Cycle I				17.30 - 18.25h Aerobic Intro Fatburner			17.30 - 18.25h Indoor Cycle I									
18.30	18.00 - 18.55h Step I	18.30 - 18.55h BauchFit		18.00 - 18.55h Bodystyling	18.30 - 18.55h BauchFit	18.30 - 19.25h Easy Cycle	18.00 - 18.55h Step I			18.00 - 18.55h Indoor Cycle I	18.00 - 18.55h Step II		18.00 - 18.55h Aerobic Intro Fatburner	18.00 - 18.55h Interval	18.00 - 19.25h Indoor Cycle II							
19.00																						
19.30	19.00 - 19.55h Step Intro Fatburner	19.00 - 19.55h Aerobic Intro Fatburner		19.00 - 19.55h Aerobic Intro Fatburner	19.00 - 19.55h Step I		19.00 - 19.55h Bodystyling			19.00 - 20.25h Fatburner Cycle	19.00 - 19.55h Bodystyling	19.00 - 19.55h Push&Pull	19.00 - 19.55h Step Intro Fatburner	19.00 - 19.25h BauchFit								
20.00																						
20.30	20.00 - 20.55h Bodystyling	20.00 - 20.55h Push&Pull		20.00 - 20.55h Thairobic	20.00 - 20.55h WS/Stretch	19.30 - 20.55h Indoor Cycle II	20.00 - 20.55h ZUMBA® fitness	20.00 - 20.55h Pilates														
21.00																						
21.30																						
22.00																						

KURSPLAN

# UND WIE FINDEN SIE UNS?



## CityFitness Bochum

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

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 8.00 - 22.30 Uhr  
Samstag + Sonntag: 9.00 - 19.00 Uhr

## Kinderbetreuung

Montag: 9.00 - 12.45 Uhr + 14.45 - 19.00 Uhr  
Dienstag - Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr  
Dienstag + Donnerstag: 15.45 - 19.00 Uhr  
Samstag: 13.00 - 17.30 Uhr  
Sonntag: 10.30 - 15.15 Uhr



## Aerobic Intro/Fatburner + Step Intro/Fatburner

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

## Step I

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

## 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 + Gewichtscheiben).

## Thairobic

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

## ZUMBA® fitness

ZUMBA® fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen – simply and nice.

## 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

### The Cool Kids

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!

## Unser Angebot für Sie:

Cardio-Kino, Geräte,  
Power Plate, Zirkeltraining,  
Kavitation, Wellness-Massage-Liegen  
Damen-Sauna, gemischte Sauna,  
Getränke-Flatrate

**VEREINBAREN SIE EIN  
KOSTENLOSES PROBETRAINING  
UNTER**

**TEL: 0234 - 57 95 00**

**IHR TERMIN:**

# ZAHLEN SIE NUR, WAS SIE WOLLEN!



AB **3,45\*** EUR/WTL.



**www.cityfitness.de**

fitness kurse, cardio, cycling, power plate,  
kavitation, massagen, sauna, ...

\*Basispreis zzgl. Wahlleistungen bei Abschluss eines 24-Monate-Light-Abos Einmal auf einmal pro Woche begrenzt. zzgl. 1x jährlich 15,- € für die Clubkarte.

Basispreis zzgl. Wahlleistungen bei Abschluss eines regulären 24-Monate-Abos ohne Zugangsbeschränkung: 4,99 € wtl. zzgl. 1x jährlich 15,- € für die Clubkarte.