

**KURSPLAN ESSEN • AB APRIL 2010**

ZEIT	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
ORT	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B
8.30														
9.00														
9.30			9.00 - 9.25h <b>FlexiExpress (B)</b>											
10.00	9.30 - 10.25h <b>Step Intro</b> myline		9.30 - 10.25h <b>Bodystyling</b> myline	9.30 - 10.25h <b>Push&amp;Pull</b> myline	9.30 - 10.25h <b>Bodystyling</b> myline	9.30 - 10.25h <b>Step I</b> myline	9.30 - 10.25h <b>WS/Stretch</b>		9.30 - 10.25h <b>Step Intro</b> myline	9.30 - 10.25h <b>WS/Stretch</b>				
10.30														
11.00	10.30 - 11.25h <b>Yoga</b>	10.30 - 11.25h <b>Bodystyling</b> myline	10.30 - 11.25h <b>WS/Stretch</b>	10.30 - 11.25h <b>Aerobic Intro</b> myline	10.30 - 11.25h <b>SeniorFit</b>	10.30 - 11.25h <b>Pilates</b>	10.30 - 11.25h <b>Bodystyling</b> myline		10.30 - 11.25h <b>Bodystyling</b> myline	10.30 - 11.25h <b>SeniorFit</b>				
11.30													11.00 - 11.55h <b>Step I</b> myline	11.00 - 11.55h <b>Intervall</b>
12.00	11.30 - 12.25h <b>SeniorFit</b>													
12.30													12.00 - 12.55h <b>Bodystyling</b> myline	12.00 - 12.55h <b>Thairobic</b>
13.00													13.00 - 13.25h <b>BauchFit</b>	13.00 - 13.55h <b>Aerobic Intro</b> myline
13.30													13.30 - 13.55h <b>FlexiExpress (B)</b>	13.00 - 13.55h <b>Aerobic Intro</b> myline
14.00													14.00 - 14.25h <b>BauchFit</b>	14.00 - 14.55h <b>Indoor Cycle II</b>
14.30													14.00 - 14.55h <b>Bodystyling</b> myline	14.00 - 14.55h <b>WS/Stretch</b>
15.00													14.30 - 15.55h <b>Indoor Cycle I</b>	14.00 - 14.55h <b>Indoor Cycle II</b>
15.30													15.00 - 15.55h <b>Step Intro</b> myline	15.00 - 15.55h <b>Easy Cycle</b> myline
16.00													15.00 - 15.55h <b>Bodystyling</b> myline	15.00 - 15.55h <b>Step Intro</b> myline
16.30	16.00 - 16.55h <b>Pilates</b>		16.00 - 16.55h <b>Step I</b> myline		16.00 - 16.55h <b>Bodystyling</b> myline		16.00 - 16.55h <b>Step Intro</b> myline		16.00 - 16.55h <b>WS/Stretch</b>	16.00 - 16.55h <b>Intervall</b>	16.00 - 16.55h <b>Yoga</b>		16.00 - 16.55h <b>Bodystyling</b> myline	
17.00		16.30 - 16.55h <b>BauchFit</b>		16.30 - 17.25h <b>Easy Cycle</b> myline		16.30 - 16.55h <b>FlexiExpress (W)</b>								
17.30	17.00 - 17.55h <b>Step Intro</b> myline	17.00 - 17.55h <b>Easy Cycle</b> myline	17.00 - 17.55h <b>Bodystyling</b> myline	17.30 - 17.55h <b>BauchFit</b>	17.00 - 17.55h <b>Step Intro</b> myline	17.00 - 17.55h <b>Yoga</b>	17.00 - 17.55h <b>Bodystyling</b> myline	17.00 - 17.55h <b>Easy Cycle</b> myline	17.00 - 17.55h <b>Step Intro</b> myline	17.00 - 17.55h <b>Push&amp;Pull</b> myline				
18.00														
18.30	18.00 - 18.55h <b>Bodystyling</b> myline	18.00 - 18.55h <b>Push&amp;Pull</b> myline	18.00 - 18.55h <b>Step Intro</b> myline	18.00 - 18.55h <b>Aerobic Intro</b> myline	18.00 - 18.55h <b>Step I</b> myline	18.00 - 18.55h <b>Push&amp;Pull</b> myline	18.00 - 18.55h <b>Step I</b> myline	18.00 - 18.55h <b>Pilates</b>	18.00 - 18.55h <b>Bodystyling</b> myline	18.00 - 18.25h <b>BauchFit</b>				
19.00													18.30 - 19.55h <b>Indoor Cycle I</b>	
19.30	19.00 - 19.55h <b>Thairobic</b>	19.00 - 19.25h <b>BauchFit</b>	19.00 - 19.55h <b>Intervall</b>	19.00 - 19.55h <b>WS/Stretch</b>	19.00 - 19.55h <b>Bodystyling</b> myline	19.00 - 19.25h <b>BauchFit</b>	19.00 - 19.25h <b>FlexiExpress (B)</b>	19.00 - 19.25h <b>BauchFit</b>	19.00 - 19.55h <b>Step I</b> myline	19.00 - 19.55h <b>Step I</b> myline				
20.00		19.30 - 20.25h <b>Indoor Cycle II</b>												
20.30	20.00 - 20.55h <b>Yoga</b>		20.00 - 20.55h <b>Step I</b> myline	20.00 - 21.25h <b>Fatburner</b> Cycle myline	20.00 - 20.55h <b>Step Intro</b> myline									
21.00		20.30 - 21.25h <b>Indoor Cycle I</b>							20.30 - 21.25h <b>Bodystyling</b> myline					
21.30			21.00 - 21.55h <b>Bodystyling</b> myline											
22.00														

**Öffnungszeiten:** Mo - Fr von 8.00 - 22.30 Uhr, Sa + So von 9.00 - 19.00 Uhr • **Kinderbetreuung:** Mo - Fr von 9.00 - 12.00 Uhr, Di + Do von 15.30 - 18.30 Uhr, Sa von 14.00 - 18.30 Uhr, So von 11.00 - 16.00 Uhr • Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr CityFitness Team!

**Aerobic Intro + Step Intro \***

Grundlagenkurse und Voraussetzung für Dance und Step I. Das Erlernen der Grundschriffe und deren Aneinandereiung 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.

**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 Verwendung von Hilfsmitteln (Langhantel + Gewichtsscheiben).

**Thairobic**

Powervolles 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 Basic-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.

**\* Ergänzungskurse für myline®-Teilnehmer**

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

# UND WIE FINDEN SIE UNS?



**CityFitness Essen**  
Altendorfer Str. 97-101  
45143 Essen  
Tel: 0201 - 2 200 488

**Öffnungszeiten**  
Mo. - Fr. 08.00 - 22.30 Uhr  
Sa. + So. 09.00 - 19.00 Uhr

**Kostenlose Kinderbetreuung**  
Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr  
Di. + Do. 15.30 - 18.30 Uhr  
Sa. 14.00 - 18.30 Uhr  
So. 11.00 - 16.00 Uhr



# UNSER PREIS, IHR VORTEIL!



**AUTOMATISCHES VERTRAGSENDE OHNE  
VERLÄNGERUNGSKLAUSEL!**

## Unser Angebot für Sie:

Cardio-Kino, Geräte,  
Solarium, Damen-Sauna, gemischte Sauna,  
Massagen, Getränke-Flatrate

**VEREINBAREN SIE EIN  
KOSTENLOSES PROBETRAINING  
UNTER**

**TEL: 0201 - 2 200 488**

**IHR TERMIN:**

# 24,95\*

EUR  
MTL.



**www.cityfitness.de**  
fitness, aerobic, cardio, cycling, sauna...