

KURSPLAN ESSEN • AB JANUAR 2012

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														
10.00	9.30 - 10.25h Step Intro Fatburner	9.30 - 10.25h Easy Cycle	9.30 - 10.25h Bodystyling	9.30 - 10.25h Push&Pull	9.30 - 10.25h Bodystyling	9.30 - 10.25h Aerobic Intro Fatburner	9.30 - 10.25h WS/Stretch	9.30 - 10.25h Easy Cycle	9.30 - 10.25h Step Intro Fatburner	9.30 - 10.25h WS/Stretch				
10.30	10.30 - 11.25h Yoga	10.30 - 11.25h Bodystyling	10.30 - 11.25h ZUMBA® fitness	10.30 - 11.25h WS/Stretch	10.30 - 11.25h SeniorFit	10.30 - 11.25h Pilates	10.30 - 11.25h ZUMBA® fitness	10.30 - 11.25h Bodystyling	10.30 - 11.25h Bodystyling	10.30 - 11.25h SeniorFit			11.00 - 11.55h Step I	11.00 - 11.55h Intervall
11.30	11.30 - 12.25h SeniorFit												12.00 - 12.55h Bodystyling	12.00 - 12.55h Thairobic
12.30													13.00 - 13.55h ZUMBA® fitness	13.00 - 13.55h Step Intro Fatburner
13.00													14.00 - 14.25h BauchFit	13.00 - 13.55h BauchFit 13.30 - 13.55h FlexiExpress (B)
13.30													14.00 - 14.55h Bodystyling	14.00 - 14.55h WS/Stretch
14.00													14.30 - 15.25h Easy Cycle	14.00 - 14.55h Indoor Cycle II
14.30													15.00 - 15.55h Step Intro Fatburner	15.00 - 15.55h Aerobic Intro Fatburner
15.00													15.00 - 15.55h ZUMBA® fitness	15.00 - 15.55h Easy Cycle
15.30													16.00 - 16.55h Step Intro Fatburner	16.00 - 16.55h Bodystyling
16.00	16.00 - 16.55h Pilates	16.30 - 16.55h BauchFit	16.00 - 16.55h Step I	16.30 - 17.25h Easy Cycle	16.00 - 16.55h Bodystyling	16.00 - 16.55h Step Intro Fatburner	16.00 - 16.55h Step Intro Fatburner	16.00 - 16.55h Easy Cycle	16.00 - 16.55h Step Intro Fatburner	16.00 - 16.55h Pilates	16.00 - 16.55h Yoga		16.00 - 16.55h Bodystyling	
16.30													17.00 - 17.25h BauchFit	
17.00	17.00 - 17.55h Step Intro Fatburner	17.00 - 17.55h Easy Cycle	17.00 - 17.55h Bodystyling	17.30 - 17.55h BauchFit	17.00 - 17.55h Step Intro Fatburner	17.00 - 17.55h Yoga	17.00 - 17.55h Bodystyling	17.00 - 17.55h Easy Cycle	17.00 - 17.55h WS/Stretch	17.00 - 17.25h BauchFit				
17.30										17.30 - 18.25h Push&Pull				
18.00	18.00 - 18.55h Bodystyling	18.00 - 18.55h Push&Pull	18.00 - 18.55h Step Intro Fatburner	18.00 - 18.55h Aerobic Intro Fatburner	18.00 - 18.55h Step I	18.00 - 18.55h Push&Pull	18.00 - 18.55h ZUMBA® fitness	18.00 - 18.55h Pilates	18.00 - 18.55h Bodystyling	18.00 - 18.55h Bodystyling				
18.30													18.30 - 19.55h Indoor Cycle I	
19.00	19.00 - 19.55h Thairobic	19.00 - 19.25h BauchFit	19.00 - 19.55h Intervall	19.00 - 19.55h WS/Stretch	19.00 - 19.55h Bodystyling	19.00 - 19.25h BauchFit	19.00 - 19.55h Thairobic	19.00 - 19.25h BauchFit	19.00 - 19.55h ZUMBA® fitness					
19.30		19.30 - 20.25h Indoor Cycle II				19.30 - 20.25h Indoor Cycle I								
20.00	20.00 - 20.55h Yoga		20.00 - 20.55h Step I	20.00 - 21.25h Fatburner Cycle	20.00 - 20.55h Step Intro Fatburner	20.00 - 20.55h Indoor Cycle II	20.00 - 20.55h Bodystyling	20.00 - 20.55h Fatburner Cycle						
20.30	21.00 - 21.55h ZUMBA® fitness	20.30 - 21.25h Indoor Cycle I	21.00 - 21.55h Bodystyling											
21.00														
21.30														
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 15.45-19.00 Uhr, Sa. von 12.30-17.30 Uhr, So. von 11.00-16.00 Uhr • Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr CityFitness Team!

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.

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

Straffung des gesamten Körpers und der tieferliegenden Muskulatur durch Einsatz des Flexi-Bar's (Schwungstab) in der Ausprägungen Bodystyling (B=mit rhythmischer Workoutmusik)

Push & Pull

Kraftausdauertraining unter Verwendung von Hilfsmitteln (Langhantel + Gewichtsscheiben).

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 süd-amerikanischer 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 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.

UND WIE FINDEN SIE UNS?



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

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

Kinderbetreuung
Montag - Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag: 15.45 - 19.00 Uhr
Samstag: 12.30 - 17.30 Uhr
Sonntag: 11.00 - 16.00 Uhr



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: 0201 - 2 200 488

IHR TERMIN:

ZAHLEN SIE NUR, WAS SIE WOLLEN!



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



fit for the city?

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 Zugangsbegrenzung 4,99 € wtl. Zzgl. 1x jährlich 15,- € für die Clubkarte.