

Bochum-Harpen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-10.30 Body Style /A		9.30-10.30 Wirbelsäulengymnastik ♥	9.15-10.45 Body Workout XXL/A	9.15-10.15 Body Style /A	10.15-11.15 Wirbelsäulengymnastik ♥	10.15-11.15 Body Shape/A
		10.30-11.00 Body Stretch/ A	11.00-11.45 Kraftgeräte Zirkel-Training	10.15-10.45 Bauch-X-Press/A	11.15-12.15 Pump Workout/A	11.00-12.00 Schwinn Cycling/F
17.30-18.30 Fatburner/A		17.30-18.30 Schwinn Cycling/E			12.15-13.15 Schwinn Cycling/E	11.15-12.15 Fatburner/A
18.00-19.00 Schwinn Cycling/E		18.00-18.45 Kraftgeräte Zirkel-Training		17.00-18.00 Zumba/A	13.00-14.30 Zumba/A	12.30-14.00 Zumba/A
18.30-19.30 Rücken-Workout ♥	18.00-19.00 Body Workout+Bauch/A	18.00-19.00 Fatburner-Step/A	17.30-18.30 Zumba	18.00-19.00 Body Workout/A	13.30-14.15 Kraftgeräte Zirkel Training	
18.30-19.15 Kraftgeräte Zirkel-Training	19.00-20.30 Power Yoga ♥	18.30-19.30 Schwinn Cycling/F	19.00-20.30 Power Yoga ♥	18.15-19.15 Schwinn Cycling/F		
19.00-20.00 Schwinn Cycling/F		19.00-20.00 Pump Workout/A	19.30-20.30 Fitness Boxen/A	19.00-20.00 Step/A		
19.30-20.45 Zumba/A	20.30-21.30 Zumba/A	20.00-21.00 Box Workout/A				
		20.00-21.30 Zumba/A				

Wiemelhausen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15-10.15 Pilates ♥		9.15-10.15 Wirbelsäulengymnastik ♥	9.15-10.15 Wirbelsäulengymnastik ♥	10.00-11.30 Vinyasa Yoga ♥	10.30-12.00 Perfect Body/A	
10.15-11.15 Wirbelsäulengymnastik ♥						12.00-13.00 Zumba/A
				17.00-17.30 Bauch-X-Press/A		
18.00-19.00 Body Workout/A	18.00-19.30 Vinyasa Yoga ♥	18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik ♥	18.00-19.00 Pilates ♥			
19.00-20.00 Step/A		18.00-19.30 Body Workout/A	19.00-20.00 Cycling			

Wattenscheid

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik Reha ♥	9.30-10.30 Wirbelsäulengymnastik Reha ♥	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik ♥	9.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik / A ♥	9.30-10.30 Step /F	Aushang am Schwarzen Brett. Jede Woche ein neues Special	Aushang am Schwarzen Brett. Jede Woche ein neues Special
				10.30-11.30 Step Mix/E		
	10.30-11.15 Pilates / A ♥			15.30-16.15 Rehabilitationsgymnastik Reha ♥		
	15.00-16.00 Wirbelsäulengymnastik Reha ♥	16.30-17.30 Wirbelsäulengymnastik A ♥		16.30-17.15 Wirbelsäulengymnastik Reha ♥		
18.00-19.00 Tae - Bo /A	17.30-18.30 F.B.I Full Body Intervall/A	17.45-18.45 Pilates / A ♥		17.30-18.30 Tomahawk Cycling/ A		
19.00-20.00 BOP/A	18.30-19.30 Tae-Bo/A	18.45-19.45 Body Workout/A	19.00-20.00 Wirbelsäulengymnastik Reha ♥	18.30-19.00 Bauch-X-Press/A		
20.00-21.00 Tomahawk Cycling/F	19.30-20.30 Push & Pull/A	20.00-21.00 Tomahawk Cycling/E		19.00-20.00 Push & Pull/A		

Änderungen des Kursplans bleiben uns ausdrücklich vorbehalten. Kurse, die Angeboten, aber mangels Interesse nicht wahrgenommen werden, können vom Kursplan ersatzlos gestrichen werden. Kurse deren Teilnehmerzahl unter 3 Personen liegt, fallen aus!

Schwierigkeitsgrad: A=> für Alle E=> für Einsteiger F=> für Fortgeschrittene - **Barmer Präventionskurse: ♥**

Mehr Infos zu den Angeboten von Family Fitness im Internet: www.fitness-bochum.de 📍 Club Harpen: 0234-338 33 44 📍 Club Wiemelhausen: 0234-773 10 64 📍 Club Wattenscheid: 02327-86 706

Aktivitätsplan

Power Plate Aktivitätsplan

Bochum-Harpen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:30 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	09:00-09:30 Body Balance Stretching & Relaxing	09:00-09:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		09:00-09:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		10:15-10:45 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut
						12:30-13:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung
	17:00-17:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut	10:00-10:30 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung		17:00-17:30 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung		13:00-13:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut
17:15-17:45 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	17:30-18:00 Grundkurs Erlernen der Techniken Muskelspannung / Koordination	16:55-17:25 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	17:00-17:30 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung			
19:30-20:00 Intervall Workout Power Plate trifft Gymnastik			19:30-20:00 Intervall Workout Power Plate trifft Gymnastik			
20:30-21:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	20:30-21:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	20:00-20:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		20:00-20:30 Body Balance Stretching & Relaxing		
		20:30-21:00 Grundkurs Erlernen der Techniken Muskelspannung / Koordination		20:30-21:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung		

Wienelhausen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	12:00-12:30 Basic Workout Erlernen der Techniken Muskelspannung / Koordination		12:00-12:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		12:00-12:30 Bauch intensiv Kraftzuwachs / Muskelstraffung	
17.00-17.30 BOP Bauch-Oberschenkel-Po Straffung	18:00-18:30 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	18:00-18:30 Basic Workout Erlernen der Techniken Muskelspannung / Koordination	18.00-18.30 Body Workout Ganzkörpertraining / Muskelstraffung	18:00-18:30 Basic Workout Erlernen der Techniken Muskelspannung / Koordination		
	18:30-19:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung		18:30-19:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung			