

ZERTIFIZIERTES STUDIO FÜR:



www.mygym.de

MY GYM active Bochum

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 7.00 - 22.30 Uhr
Samstag + Sonntag: 9.00 - 19.00 Uhr

Kinderbetreuung

Dienstag: 15:45-19:00 Uhr
Mittwoch: 09:00-12:00 Uhr
Donnerstag: 09:00-12:00 Uhr
Freitag: 09:00-12:00 Uhr
Samstag: 11:00-15:15 Uhr
Sonntag: 10:30-15:15 Uhr

**Mindestteilnehmerzahl 2 Teilnehmer bei Private Group
Kursen und 2 Teilnehmer bei Power Plate Kurse**

TRX – Training ®

TRX-Training ist die neue Herausforderung für Dich, deine Koordination und Tiefenmuskulatur. Kämpfe mit deinem eigenen Körpergewicht unter Einsatz eines instabilen Gurtsystems gegen die Schwerkraft an. Jeder Bereich deines Körpers kann effektiv trainiert werden. Durch die hohe Übungsvielfalt ist TRX-Training® für jedes Fitnesslevel geeignet.

Functional Workout

Ist eine ständig variierende Ganzkörper-Trainingsmethode, die auf funktionellen (= „natürlichen“) Bewegungen aufbaut.

Das Training beinhaltet eine unglaubliche Vielfalt von Übungen aus dem Krafttraining, Eigenkörpergewichts Übungen, Turnen oder Gymnastik, die ständig wechselnd kombiniert werden.

Beginner Functional

Das Training beinhaltet eine unglaubliche Vielfalt von Übungen aus dem Krafttraining, Eigenkörpergewichts Übungen, Turnen oder Gymnastik, die ständig wechselnd kombiniert werden.

Boxen

Mehr Kraft, mehr Kondition, mehr Kampfgeist.
Für alle, die mehr wollen als „nur“ Fitness.

Geh an Deine Grenzen und darüber hinaus in unseren Box-Sessions. Ein Mix aus dem klassischen Boxen, dem Kickboxen und dem Thaiboxen machen das Training variabel und vielseitig!

Power Plate Basic

Ein Ganzkörper Training an der Vibrationsplatte. Gezielte Übungen erhöhen Kraft - Ausdauer Koordination, Flexibilität und Stabilität. Für alle geeignet, die ein zeitsparendes und effektives Training absolvieren möchten.

Power Plate +

Training mit einer höheren Intensität und Zuhilfenahme verschiedenstem Equipment. Für alle die eine neue Herausforderung suchen, um noch schnellere Erfolge zu erzielen.

PRIVATE GROUP KURSPLAN

AB SOMMER 2016



www.mygym.de

MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Personal Training Fläche	Personal Training Fläche		Personal Training Fläche	Personal Training Fläche	Personal Training Fläche	Personal Training Fläche	Personal Training Fläche
9.30 - 10.25h Beginner Functional		9.30 - 10.25h Functional Workout		9.30 - 10.25h Functional Workout			10.00 - 10.30h Power Plate Basic
							10.30 - 11.00h Power Plate+
							11.00 - 11.30h Power Plate Basic
						11.30 - 12.25h Boxen (Raum B)	11.30 - 12.00h Power Plate+
							12.00 - 12.30h Power Plate+
				17.00 - 17.55h Beginner Functional	17.00 - 17.55h Functional Workout		
18.00 - 18.55h Functional Workout	18.15 - 18.55h TRX	18.30 - 19.00h Power Plate Basic	18.00 - 18.55h Beginner Functional	18.00 - 18.55h Functional Workout	18.00 - 18.55h Boxen (RaumB)		
19.00 - 19.55h Functional Workout	19.00 - 19.55h Functional Workout		19.00 - 19.55h Functional Workout	19.00 - 19.55h Functional Workout			
20.00 - 20.30h Power Plate Basic	20.00 - 20.30h Boxen (RaumB)						