

ZUMBA® fitness

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

Aerobic Intro + Step Intro

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

Step I + Aerobic I

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

Step II

Inhaltlich wie Step I. Jedoch in hoher Schwierigkeitsstufe.

Easy Cycle

Fettverbrennung durch „einfaches“ und pulskontrolliertes Radfahren in der Gruppe sowie Aufbau der Kraft- und Grundlagenausdauer als Voraussetzung für Indoor Cycle I & II.

Indoor Cycle I + II

Indoor-Rad-Training in der Gruppe als alternatives Intervalltraining zur Verbesserung von Ausdauer und Kraft in 2 Intensitätsstufen.

Cycle Express

Cycle Express ist ein hochintensives 30 minütiges Intervalltraining (HIIT), dass jedem Teilnehmer ermöglicht, an die körperlichen und geistigen Grenzen zu gehen. Das Workout kurbelt den Fettstoffwechsel an und bringt schnellere Fitnessresultate als bei einem klassischen Ausdauertraining.

Intervall

Intensives Ausdauer- und Krafttraining unter Verwendung von Basic-Schritten (Aerobic-Intro) und Hilfsmitteln (Tube, Hanteln, Steps).

NewFatburner

Ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Dreidimensional, funktionell und athletisch für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. Für alle Zielgruppen geeignet.

Mindestteilnehmerzahl 5 Teilnehmer.

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.

Bodystyling

Straffung des gesamten Körpers durch ganzheitliches Muskeltraining unter Verwendung von Hilfsmitteln (Tubes, Hanteln und Steps).

Core

Core ist ein effektives Workout der Rumpfmuskulatur durch intensive isolierte Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch integrierte Bewegungen in den isolierten Übungen werden zwei oder mehrere Muskelgruppen der Rumpfmuskulatur auf einmal trainiert.

LESMILLS BODYBALANCE™

BODYBALANCE™ ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik ergeben ein ganzheitliches Workout.

LESMILLS BODYPUMP™

BODYPUMP™ ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als „Pump“ bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen. **Jetzt mit noch mehr Equipment für bis zu 30 Teilnehmer!**

LESMILLS BODYCOMBAT™

BODYCOMBAT® ist das machtvolle Cardio-Workout, das Dich komplett entfesselt. Das absolut energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst Treffer setzen, punchen, kicken und Katas ausführen. Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

**ZERTIFIZIERTES
STUDIO FÜR:**

LESMILLS



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



www.mygym.de

**FITNESS
KURSPLAN**

SOMMER 2016



LESMILLS



www.mygym.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 7.00 - 22.30 Uhr • Sa.+So.: 9.00 - 19.00 Uhr

Kinderbetreuung: Di.: 15:45-19:00 Uhr • Mi.+Fr.: 09:00-12:00 Uhr • Sa.: 11:00-15:15 Uhr • So.: 10:30-15:15 Uhr

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr MYGYM active Team!