


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 Vital Kompakt	9.00 Vitaler Rücken	9.00 Balance Workout	9.30 Bodystyling	9.00 Vital Workout		
10.00 Bauch, Beine und Po	10.00 Fatkiller	10.00 Step 1	10.30 Vitaler Rücken	10.00 Bauch, Beine und Po	10.30 Weekend Special	10.30 Bodystyling
10.45 Dr. Wolff Zirkel						
						
17.30 Vitaler Rücken	17.30 Bauch, Beine und Po	17.30 Bodystyling	17.30 Langhantel Workout	17.30 Vitaler Rücken		
18.30 Langhantel Workout	18.30 Step 2	18.30 Vitaler Rücken	18.30 Step 1	18.30 Bauch, Beine und Po		
19.30 Bootcamp vs. Thai Bo	19.30 Fatkiller	19.30 Zumba			Für fitness & lifestyle Mitglieder und vital & gesund Mitglieder	
20.30 Zumba	20.15 Bodystyling				Nur für vital & gesund Mitglieder Bitte im Vitalzentrum anmelden.	
		Performance Sun max. 120 Minuten 1,98€ wtl.	Fatkillershake ideal nach dem Training 2,00€	Getränkesservice zahlr. Mineralgetränke 0,99€ wtl.	Fast alle Kurse finden im fitness & lifestyle Zentrum im Obergeschoss statt.	

Bergstraße 219-221 • 45770 Marl • Tel. 02365 - 69 81 810 • www.city-of-sports.de

### Zumba

Latinamerikanische Tanzelemente in Wiederholung zur Körperstraffung und Konditionsverbesserung.

### Bauch, Beine und Po

Kräftigungstraining, mit dem Schwerpunkt, Straffung von Bauch, Beinen und Po.

### Bootcamp vs. Thai Bo

Schweißtreibendes Herz-Kreislauf- und Kräftigungstraining mit Techniken aus dem Kampfsport.

### Step 1 +2

Intensives Herz-Kreislauf-Training in Form von kontinuierlichem Choreographie-Aufbau.

1 = Leicht    2 = Anspruchsvoll

### Vital Workout

Allgemeines Kräftigungstraining für den ganzen Körper unter Einsatz von Kleingeräten.

### Dr. Wolff Zirkel

Stationstraining an auserwählten Dr. Wolff Geräten. Dient dem Muskelaufbau.

### Vital Kompakt

Effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte.

### Vitaler Rücken

Schwerpunkt Kräftigung der Rückenmuskulatur. Beugt Haltungsschwächen vor.

### Balance Workout

Ausgewogenes Training zur Steigerung von Gleichgewicht, Stabilität und Koordination.

### Bodystyling

Forderndes Ganzkörpertraining unter Einsatz von Hilfsmitteln (Tubes, Hanteln ...).

### Fatkiller

Training im Bereich der Fettverbrennung. Einfache Grundschritte und Kräftigungselemente.

### Langhantel Workout

Ganzkörpertraining mit der Langhantel --> Kraftausdauer.