

Montag 8.00 - 22.30 Uhr	Dienstag 8.00 - 22.30 Uhr	Mittwoch 8.00 - 22.30 Uhr	Donnerstag 8.00 - 22.30 Uhr	Freitag 8.00 - 22.30 Uhr	Samstag 9.00 - 20.00 Uhr	Sonntag 9.00 - 20.00 Uhr
9.00 - 10.00 <b>F</b> Fatburner Step 2	9.30 - 10.15 <b>E</b> Easy Bodystyling	9.00 - 10.00 Bodystyling	9.30 - 10.15 <b>E</b> Easy Bodystyling	9.00 - 10.30 Styling Roll-Over		10.00 - 11.00 <b>E</b> Rücken & Relax
9.30 - 10.00 Compact Training	10.15 - 11.00 <b>E</b> Pilates	10.00 - 10.30 Rücken Intensiv	10.15 - 10.45 <b>E</b> Step Intro	9.00 Styling Ball 09.30 Pump Training 10.00 Power Bauch		10.00 - 11.00 Cross Country Cycling
10.00 - 11.00 Cross Country Cycling			10.45 - 11.30 Fatburner Step 1			10.30 - 12.00 Boxing Roll-Over 10.30 Technik 11.00 Intervall Training <b>F</b>
10.00 - 10.30 Power Bauch						

**Spezialkurse / Kurztraining:** Montag - Freitag und Sonntag  
Boxen, Bauch, Suspension (TRX) auf der Trainingsfläche siehe Sonderplan

16.30 - 17.15 BOP	16.30 - 17.30 Step Intervall	16.45 - 17.45 Bodystyling			16.00 - 17.30 Styling Roll-Over 16.00 Ausdauer 1 <i>High / Low</i> 16.30 Bodystyling 17.00 Power Bauch	11.15 - 12.15 Bodystyling
17.15 - 18.15 Bodystyling	17.30 - 18.15 BOP	17.45 - 18.30 BOP				11.30 - 12.30 Fatburner Cycling
17.15 - 18.15 Fatburner Cycling	18.15 - 19.00 SH'BAM	18.00 - 18.30 <b>E</b> Step Intro				12.15 - 13.00 SH'BAM
17.30 - 19.00 Step Roll-Over 17.30 Step 1 18.15 Step 2 <b>F</b>	18.30 - 19.30 <b>E</b> Rücken & Relax	18.30 - 19.00 Fatburner Step 1		17.00 - 18.00 Step Roll-Over 17.00 Step 1-2 17.30 BOP mit Step		
18.15 - 19.00 SH'BAM	18.30 - 19.30 Cross Country Cycling	18.45 - 20.15 Boxing Roll-Over 18.45 Technik 19.15 Intervall Training <b>F</b>	17.30 - 18.00 Rücken Intensiv	18.00 - 19.00 Bodystyling	17.30 - 18.30 <b>E</b> Rücken & Relax	
18.45 - 19.45 Cross Country Cycling	19.15 - 20.45 Styling Roll-Over 19.15 Styling Ball 19.45 Pump Training	19.00 - 20.00 Cross Country Cycling	18.00 - 19.00 Pump Training	18.00 - 19.00 Pump Training	18.15 - 19.15 Pump Training	
19.00 - 20.00 Bodystyling	20.15 Power Bauch	19.00 - 20.00 <b>F</b> Fatburner Step 2	18.00 - 19.00 Fatburner Cycling 17.45 Radeinweisung	18.00 - 19.00 Fatburner Cycling 17.45 Radeinweisung	19.15 - 19.45 Power Bauch	
19.15 - 20.15 Pump Training 19.00 Pump Intro	19.30 - 20.15 Pilates		19.15 - 20.15 Zumba			
20.15 - 20.45 Power Bauch	20.00 - 21.00 Fatburner Cycling					

**Erläuterungen:**

im  
Cycling-Studio

im  
Workout-Studio

im  
Studio 3

E = auch für Einsteiger  
F = für Fortgeschrittene  
1, 2 = Choreografie Level

**Spezialkurse,  
Kurztraining:**  
Boxen, Bauch,  
Suspension (TRX)  
siehe Sonderplan

**Workshops  
&  
Spezialkurse**  
siehe Club News



**Das Beste  
für mich.**



**FITNESS  
STATION**

**FITNESS  
STATION**

www.station-bochum.de