

ZEIT // TAG	MO	DI	MI	DO	FR	ZEIT // TAG	SA	SO
10.00 – 10.45	BODY-X	RÜCKENFIX	X-STEP*	BODY-X	YOGILATIX	11.00 – 11.45	FATBURNX	RÜCKENFIX
11.00 – 11.45	YOGILATIX	FATBURNX	BODY-X			12.00 – 12.45	BODY-X	X-JUMP (bis max. 90 kg)
17.00 – 17.45	FATBURNX	SIXPACK	BODY-X	RÜCKENFIX	X-JUMP (bis max. 90 kg)	13.00 – 13.45	XAMBA	SIXPACK
18.00 – 18.45	BODY-X	X-STEP*	CARDIOBOX	DANCEX	BODY-X			
19.00 – 19.45	X-JUMP (bis max. 90 kg)	XAMBA	X-STEP PRO**	FATBURNX	X-STEP*			
20.00 – 20.45	CARDIOBOX	FATBURNX	SIXPACK	YOGILATIX	XAMBA			
21.00 – 21.45	YOGILATIX							

\*X-STEP: Dieser Step-Aerobic-Kurs empfiehlt sich für jeden, der die absoluten Basics mit viel Spaß erlernen möchte. \*\*X-STEP PRO: Aufbaukurs zum X-STEP. Die Choreographien werden etwas anspruchsvoller.  
 Weitere Hinweise: Die hier aufgeführten Kursangebote sind exemplarisch und daher unverbindlich. // Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. // Kursbeginn: Bitte pünktlich zum Kurs erscheinen. // Nach Kursbeginn ist kein Einlass mehr möglich. // Kursdauer: 45 Minuten.  
 Feiertage: Hier gelten besondere Kurspläne. Bitte entsprechende Aushänge im Studio beachten. // Teilnahme an Kursen auf eigene Gefahr. // Änderungen vorbehalten!



**FITX Essen**  
 Stoppenberger Straße 61  
 45141 Essen  
 Telefon 0201.806745711

**FITX Münster**  
 Hammer Straße 385  
 48153 Münster  
 Telefon 0251.76249607

**FITX Dortmund**  
 Bornstraße 160  
 44145 Dortmund  
 Telefon 0231.84796546

**FITX Hamm**  
 Hafenstraße 30  
 59067 Hamm  
 Telefon 02381.3053637

Weitere Studios in Deiner Nähe findest Du unter [www.fitx.de](http://www.fitx.de)

**KURSPLAN**

Gültig ab 01.02.2012

## DEINE FITX-KURSE

FitX bietet Dir als Ergänzungsprogramm zum Ausdauer- und Krafttraining eine große Auswahl unterschiedlicher Fitnesskurse an.

Mit dem Kursplan hast Du alles im Blick! Denn hier findest Du die wichtigsten Infos zu unserem aktuellen Kursangebot.

Und schon kann's los gehen! Denn das Motto lautet: Einfach vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben. Ganz ohne Voranmeldung!

Viel Freude mit den Kursen wünscht Dir Dein FitX-Team

## KURSÜBERSICHT:



CardioBox holt alles aus Dir raus. Einfache Basics aus dem Fitness-Boxsport fordern Deine Ausdauer und kräftigen Deine Muskeln. Schweißtreibend und voller Energie powerst Du Dich an Dein persönliches Limit.



BodyX ist das ganzheitliche Power-Training für Deinen Körper. Bringe mit intensiven Übungen jeden Deiner Muskel in Topform. So steigert Du Dich von Mal zu Mal und gewinnst ein gesundes und durchtrainiertes Körpergefühl.



Xamba ist das energiegeladene Workout zu heißen latin-beats. Lass alles hinter Dir und lerne mit viel Spaß und Hüftschwung was in Dir steckt. Voller Power tanzt Du Dich temperamentvoll in Topform. Dabei lernst Du ganz nebenbei die besten Moves aus Samba, Salsa und Co.



Dein Training für Körper und Geist. Hier kräftigst Du Deine Muskulatur und verbesserst Deine Beweglichkeit. Yogilatix ist der ausgeglichene Mix aus Pilatix- und Yogaübungen. Yogilatix schenkt dir ein völlig neues und entspanntes Körpergefühl!



Du willst einen straffen und definierten Bauch? SiXpack ist das optimale Training für Deine Bauchmuskulatur. Power Dich mit intensiven Übungen aus und bringe so Dein SiXpack in Form.



X-Jump ist Fun und Action. Hier kannst Du Dich auf dem Trampolin richtig auspowern und jede Menge Spaß haben. So bringst Du Deinen Körper effektiv in Form.



X-Step: Das ist jede Menge Spaß in der Gruppe. Du lernst die Grundschritte von Step und verbesserst dabei Deine Fitness. Voller Schwung und mit viel Power steigert Du Deine Ausdauer und Koordination.



X-Step Pro geht einen ganzen Schritt weiter. Hier baust Du die Basics von X-Step kontinuierlich aus. Du trainierst mit viel Energie Deine Ausdauer und Koordination zu motivierender Musik. Wie bei X-Step stehen der Spaß und die gute Laune hier absolut im Vordergrund.



RückenFix stärkt Deine Rückenmuskulatur optimal für den Alltag. Durch Prävention und ein anspruchsvolles Training erhältst Du Deine Beweglichkeit. So bleibt Dein Rücken stark und gesund.



Du möchtest Dich tänzerisch auspowern? Im DanceX-Kurs forderst Du jeden Muskel Deines Körpers. Mit viel Spaß lernst Du ganz einfach die coolsten Dance-Moves und steigert so Deine Fitness.



FatburnX verbrennt das Fett. Mit diesem schweißtreibenden Intervalltraining baust Du kraftvolle Muskeln auf und trainierst hervorragend Deine Ausdauer. So wirst Du schlanker und leistungsfähiger.

VORBEIKOMMEN,  
MITMACHEN &  
SPASS HABEN!