

## Kursübersicht:

<b>Dance</b>	Aufbau eines Herz-Kreislauftrainings in Verbindung mit Tanzelementen aus Jazz und modernem Tanz.
<b>WS – Gym/Rücken-Fit</b>	Wirbelsäulengymnastik: Funktionelle Kräftigung und Dehnung der haltungsbeeinflussenden Muskeln zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
<b>Bodystyle</b>	Ganzkörpertraining zur Straffung und Körperformung.
<b>Indoor Cycling</b>	Ein mitreißendes Gruppentraining auf speziellen, festen Fahrrädern nach Powermusik im Konditions- und Fettverbrennungsbereich.
<b>Pilates</b>	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.
<b>Yoga/Wellness-Yoga</b>	Körperbetonte Yoga-Praktiken bei denen, bei Bedarf, auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.

Fitness Camp  
Am Katzenberg 10 – 12  
46284 Dorsten  
Tel.: 02362 – 699009  
[www.fitness-dorsten.de](http://www.fitness-dorsten.de)



### Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00 – 22:00 Uhr  
Sa. + So. 09:00 – 16:00 Uhr



### Saunazeiten

Mo. - Fr. 08:30 – 21:30 Uhr  
Sa. + So. 09:30 – 15:30 Uhr

### Damensauna

Mi. 08:30 – 21:30 Uhr



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta
09:00 - 09:45 <b>WS - Gym</b> Markus		09:00 - 09:45 <b>WS - Gym</b> Beate		09:30 - 10:30 <b>Dance</b> Odile	09:00 - 09:45 <b>WS - Gym</b> Markus	09:00 - 09:45 <b>WS - Gym</b> Petra		09:00 - 09:45 <b>Rücken-Fit</b> Ellen	08:30 - 09:45 <b>Wellness-Yoga</b> Beate
10:00 - 10:45 <b>WS - Gym</b> Markus		10:00 - 10:45 <b>WS - Gym</b> Petra	10:00 - 10:45 <b>Hocker-Gym</b> Beate	10:30 - 11:15 <b>WS - Gym</b> Markus	11:00 - 11:45 <b>Neurologie</b> Beate	10:00 - 10:45 <b>WS - Gym</b> Petra	10:00 - 10:45 <b>Hocker-Gym</b> Beate	10:00 - 10:45 <b>Beckenboden Gym</b> Beate	
17:00 - 17:45 <b>Rücken-Fit</b> Ellen		11:00 - 11:45 <b>WS - Gym</b> Petra	12:00 - 12:45 <b>Faszien</b> Beate			11:00 - 11:45 <b>WS - Gym</b> Beate	17:00 - 17:45 <b>Rücken-Yoga</b> Beate	11:00 - 11:45 <b>Neurologie</b> Beate	
18:00 - 18:45 <b>Rücken-Fit</b> Ellen		17:00 - 17:45 <b>Pilates</b> Markus	16:00 - 16:45 <b>Hocker-Gym</b> Markus	19:00 - 19:45 <b>Bodystyle</b> Petra		18:00 - 19:00 <b>Yoga</b> Tina	18:00 - 18:45 <b>WS - Gym</b> Beate		
	19:00 - 20:00 Indoor Cycling 	18:00 - 18:45 <b>WS - Gym</b> Markus		20:00 - 20:45 <b>WS - Gym</b> Petra		19:00 - 19:45 <b>Rücken-Fit</b> Dieter	19:00 - 20:00 Indoor Cycling 		

**Für alle Kurse bitte in der MySport App oder im Bistro anmelden!**