

## Kursübersicht:

<b>Dance</b>	Aufbau eines Herz-Kreislauftrainings in Verbindung mit Tanzelementen aus Jazz und modernem Tanz.
<b>Pump</b>	Ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Langhanteln und Hantelscheiben. Das Training wird mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung durchgeführt. Somit wird die Muskulatur gekräftigt. Der Kurs formt den Körper um und strafft das Gewebe.
<b>Power-Workout</b>	Intensives ganzkörper Zirkeltraining.
<b>WS - Gym</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</b>	Körperbetonte Yoga-Praktiken bei denen, bei Bedarf, auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.



### 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

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



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta
09:15 - 10:15 WS - Gym				09:30 - 10:30 Dance				09:30 - 10:30 WS - Gym	
		10:30 - 11:30 WS - Gym		10:30 - 11:30 WS - Gym		10:15 - 11:15 WS - Gym			
17:00 - 18:00 Pilates		15:30 - 16:15 Pilates		18:00 - 18:45 Power-Workout					
18:00 - 18:45 Power-Workout		17:45 - 18:45 Pump		19:00 - 20:00 Bodystyle		18:00 - 19:00 WS - Gym		17:45 - 18:45 Yoga	
19:00 - 20:00 WS - Gym	19:00 - 20:00 Indoor Cycling 			20:00 - 21:00 WS - Gym			19:00 - 20:00 Indoor Cycling 		

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