

Kursübersicht:

Dance	Aufbau eines Herz-Kreislauftrainings in Verbindung mit Tanzelementen aus Jazz und modernem Tanz.
WS – Gym/Rücken-Fit	Wirbelsäulengymnastik: Funktionelle Kräftigung und Dehnung der haltungsbeeinflussenden Muskeln zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
Bauch Beine Po	Ein intensives und gezieltes Ganzkörpertraining, das die Muskulatur in Bauch, Beinen und Po stärkt und formt.
Soft Spin	Sanftes Spinning für Einsteiger; Herz-Kreislauf-Training auch zum Abnehmen und gegen Knie- und Hüftprobleme
Pilates	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.
Yoga/Wellness-Yoga	Körperbetonte Yoga-Praktiken bei denen, bei Bedarf, auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.
Rücken-Yoga	Sanftes Yoga speziell für den Rücken mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Stretchingübungen
Qi Gong	Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungstherapie, in der der Gedanke des „Qi“, also der Lebensenergie, eine große Rolle spielt. Achtsame, fließende und langsame Bewegungen kombiniert mit der richtigen Atmung sollen die Lebensenergie wieder in Harmonie bringen, sodass das Qi ungehindert fließen kann.
Pura Vida	Ein schwungvolles Workout zu spanischer Musik. Lasst euch überraschen!
Knie-Hüft-Gruppe	Funktionelles Training im Sitzen, Stehen und in Bewegung für alle, die Knie- und Hüftprobleme haben oder nicht auf die Matte wollen

Fitness Camp GmbH
Am Katzenberg 10 – 12
46284 Dorsten
Tel.: 02362 – 699009
www.fitness-dorsten.de



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00 – 21:00 Uhr
Sa. + So. 09:00 – 14:00 Uhr

Saunazeiten

Mo. - Fr. 08:30 – 20:30 Uhr
Sa. + So. 09:30 – 13:30 Uhr

Damensauna

Mi. 08:30 – 20:30 Uhr



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta
09:00 - 09:45 WS - Gym Markus		09:00 - 09:45 Outdoor WS - Gym Beate	10:00 - 10:45 Knie-Hüft-Gruppe Mandy	09:30 - 10:30 Dance Odile	08:45 - 09:30 WS – Gym Markus	09:00 - 09:45 Bauch Beine Po Danara		09:00 - 09:45 Rücken-Fit Ellen	08:30 - 09:45 Wellness- Yoga Beate
10:00 - 10:45 WS - Gym Markus		10:00 - 10:45 WS - Gym Elvi	11:00 - 11:45 Knie-Hüft-Gruppe Beate	10:30 - 11:15 WS – Gym Markus	09:30 - 10:15 Rücken-Yoga (mit Hocker) Markus	10:00 - 10:45 WS – Gym Danara	10:00 - 10:45 Knie-Hüft-Gruppe Beate	10:00 - 10:45 WS – Gym Beate	
11:00 - 11:45 Rücken-Yoga (mit Hocker) Markus		11:00 - 11:45 WS - Gym Elvi	11:50 - 12:50 Faszien- Training Beate	11:30 - 12:15 Neurologie Beate		11:00 - 11:45 WS – Gym Beate	11:50 – 12:50 Faszien- Training Beate	11:00 - 11:45 Neurologie Beate	
17:00 - 17:45 Rücken-Fit Ellen		18:00 - 18:45 WS - Gym Markus	17:00 - 17:45 Pilates Markus	19:00 - 20:00 Yoga Tina		18:00 - 18:45 WS – Gym Beate	17:00 - 17:45 Rücken-Yoga Beate		
		19:00 - 19:55 Pura Vida Elvi	19:00 – 19:45 Faszien- Training Markus	20:00 - 20:45 WS – Gym Kirsten					
		20:00 – 20:45 Qi Gong Elvi							