

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.
Bodystyle	Ganzkörpertraining zur Straffung und Körperformung.
Indoor Cycling	Ein mitreißendes Gruppentraining auf speziellen, festen Fahrrädern nach Powermusik im Konditions- und Fettverbrennungsbereich.
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
Faszien-Training	Rollen, Dehnen, Federn: alles, was die Faszien wieder fit und geschmeidig macht, hilft besonders bei Rückenschmerzen und Knieproblemen.
Beckenboden Gym	Spezielle Übungen für den Beckenboden, aber auch für den Bauch und den Rücken, besonders für Stabilität in der Wirbelsäule
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 / Dr.Fit
Am Katzenberg 10 – 12
46284 Dorsten
Tel.: 02362 – 699009
www.fitness-dorsten.



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 WS - Gym Markus		09:00 - 09:45 Outdoor-WS - Gym Beate		09:30 - 10:30 Dance Odile	08:45 - 09:30 WS - Gym Markus	09:00 - 09:45 Bodystyle Petra		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 Petra	10:00 - 10:45 Knie-Hüft-Gruppe Beate	10:30 - 11:15 WS - Gym Markus	11:30 - 12:15 Neurologie Beate	10:00 - 10:45 WS - Gym Petra	10:00 - 10:45 Knie-Hüft-Gruppe Beate	10:00 - 10:45 Beckenboden Gym Beate	NEU! (ab September) 10:00 - 10:45 Pilates
		11:00 - 11:45 WS - Gym Petra	12:00 - 12:45 Faszien-Training Beate			11:00 - 11:45 WS - Gym Beate	17:00 - 17:45 Rücken-Yoga Beate	11:00 - 11:45 Neurologie Beate	
17:00 - 17:45 Rücken-Fit Ellen		17:00 - 17:45 Pilates Markus		19:00 - 19:45 Bodystyle Petra		18:00 - 18:45 WS - Gym Beate		17:30 - 18:30 Yoga Tina	
NEU! (ab September) 19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 Soft Spin Michael	18:00 - 18:45 WS - Gym Markus	19:00 - 19:45 Faszien-Training Markus	20:00 - 20:45 WS - Gym Petra		NEU! (ab September) 18:00 - 18:45 Bodyforming			