

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 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 | |
| 11:00 - 11:45 Knie-Hüft-Gruppe Markus | | 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 | |
| 18:00 - 18:45 Rücken-Fit Ellen | 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 | | | | | |