

## 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>Soft Spin</b>	Sanftes Spinning für Einsteiger; Herz-Kreislauf-Training auch zum Abnehmen und gegen Knie- und Hüftprobleme
<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.
<b>Rücken-Yoga</b>	Sanftes Yoga speziell für den Rücken mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Stretchingübungen
<b>Qi Gong</b>	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.
<b>Pura Vida</b>	Ein schwungvolles Workout zu spanischer Musik. Lasst euch überraschen!
<b>Knie-Hüft-Gruppe</b>	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](http://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 <b>WS - Gym</b> Markus		09:00 - 09:45 <b>Outdoor WS - Gym</b> Beate	10:00 - 10:45 <b>Knie-Hüft- Gruppe</b> Beate	09:30 - 10:30 <b>Dance</b> Odile	08:45 - 09:30 <b>WS - Gym</b> Markus	09:00 - 09:45 <b>Bodystyle</b> Petra	09:00 - 09:45 <b>Knie-Hüft- Gruppe</b> Beate	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	11:00 - 11:45 <b>Knie-Hüft- Gruppe</b> Beate	10:30 - 11:15 <b>WS - Gym</b> Markus	09:30 - 10:15 <b>Rücken- Yoga</b> Markus	10:00 - 10:45 <b>WS - Gym</b> Petra	10:00 - 10:45 <b>Knie-Hüft- Gruppe</b> Beate	10:00 - 10:45 <b>WS - Gym</b> Beate	
		11:00 - 11:45 <b>WS - Gym</b> Petra	11:50 - 12:50 <b>Faszien- Training</b> Beate	11:30 - 12:15 <b>Neurologie</b> Beate		11:00 - 11:45 <b>WS - Gym</b> Beate	11:50 - 12:50 <b>Faszien- Training</b> Beate	11:00 - 11:45 <b>Neurologie</b> Beate	
17:00 - 17:45 <b>Rücken-Fit</b> Ellen		18:00 - 18:45 <b>WS - Gym</b> Markus	17:00 - 17:45 <b>Pilates</b> Markus	19:00 - 19:45 <b>Bodystyle</b> Petra	17:45 - 18:45 <b>Soft Spin</b>	18:00 - 18:45 <b>WS - Gym</b> Beate	17:00 - 17:45 <b>Rücken-Yoga</b> Beate	17:30 - 18:30 <b>Yoga</b> Tina	
		19:00 - 19:55 <b>Pura Vida</b> Elvira	19:00 - 19:45 <b>Faszien- Training</b> Markus	20:00 - 20:45 <b>WS - Gym</b> Petra					<b>Jeden 2. Samstag im Monat Body &amp; Soul von 10:30 bis 12:00</b>
		20:00 - 20:45 <b>Qi Gong</b> Elvira							