

Erläuterung zu den Kursen. Was ist ...

Bodystyle	Ganzkörpertraining zur Straffung und Körperformung.
Dance	Aufbau eines Herz-Kreislauftrainings in Verbindung mit Tanzelementen aus Jazz und modernem Tanz.
Indoor Cycling	Ein mitreißendes Gruppentraining auf speziellen, festen Fahrrädern nach Powermusik im Konditions- und Fettverbrennungsbereich.
Easy Indoor Cycling	Indoor cycling Speziell für Anfänger!!!
Power Workout	Ausdauertraining mit und ohne Kleingeräte...
WS - Gym	Wirbelsäulengymnastik: Funktionelle Kräftigung und Dehnung der haltungsbeeinflussenden Muskeln zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
Step & Workout	Kombination aus Step Aerobic und einem Workout im Anschluß ...
Zumba®	Bei Latinorhythmen und internationalen Beats machen wir aus dem Cardiotraining eine mitreißende Party für ALLE!
Tae Box Mix	Fitnesssportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen verbindet.
BauchBeinePo	Noch fragen???
Cross X	Zirkeltraining
Yoga	Körperbetonte Yoga-Praktiken bei denen, bei Bedarf, auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.



FITNESS CAMP

Fitness · Prävention · Rehabilitation

Trainingszeiten

Mo. - Fr. 09:00 – 22:00 Uhr

Sa.+ So. 09:00 – 16:00 Uhr

Saunazeiten

Mo.- Fr. 09:30 – 21:45 Uhr

Sa. 09:30 – 15:45 Uhr

So. 09:30 – 15:45 Uhr

Damensauna

Mi. 09:30 – 21:45 Uhr

Fitness Camp


Am Katenberg 10-12

46284 Dorsten

Tel.: 02362-699009

Fax: 02362-68853

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 Bodystyle		09:30 - 10:30 Dance			9:15 - 10:15 Indoor Cycling TOMAHAWK	09:30 - 10:30 WS - Gym	
		10:40 - 11:40 WS - Gym		10:30 - 11:30 WS - Gym		10:20 - 11:20 WS - Gym			
18:00 - 19:00 Power Workout		18:00 - 18:55 Step & Workout		18:00 - 18:45 Cross X		18:00 - 18:45 Tae Box Mix		17:45 - 18:45 Yoga (coming soon)	
19:15 - 20:00 WS - Gym	19:00 - 20:00 Indoor Cycling TOMAHAWK	19:00 - 20:00 WS - Gym		19:00 - 20:00  ZUMBA (coming soon)	19:00 - 20:00 Easy Indoor Cycling TOMAHAWK	19:00 - 20:00 WS - Gym	19:15 - 20:00 Bauch Beine Po		18:45 - 19:45 Indoor Cycling TOMAHAWK

Für die Indoor Cycling Kurse bitte im Bistro anmelden!