

## Erläuterung zu den Kursen. Was ist ...

<b>Fatburner/ Bodystyle</b>	Ganzkörpertraining zur Straffung und Körperformung.
<b>Dance</b>	Aufbau eines Herz-Kreislauftrainings in Verbindung mit Tanzelementen aus Jazz und modernem Tanz.
<b>Indoor Cycling</b>	Ein mitreißendes Gruppentraining auf speziellen, festen Fahrrädern nach Powermusik im Konditions- und Fettverbrennungsbereich.
<b>Yoga</b>	Körperbetonte Yoga-Praktiken bei denen, bei Bedarf, auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.
<b>WS - Gym</b>	Wirbelsäulengymnastik: Funktionelle Kräftigung und Dehnung der haltungsbeeinflussenden Muskeln zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
<b>Cross x</b>	Intensives Training der Muskulatur. Effektives Herz-Kreislauf- und Stoffwechseltraining - inspiriert von aktuellen Fitnessrends, das Euch an Eure körperliche Leistungsgrenze bringt.
<b>Zumba®</b>	Bei Latinorhythmen und internationalen Beats machen wir aus dem Cardiotraining eine mitreißende Party für ALLE!
<b>Tabata XXL</b>	kurze intensive Trainingseinheiten verbessern das gesamte Herz-Kreislauf-System und die Leistungsfähigkeit wird enorm gesteigert.
<b>Box Fit</b>	Grundtechniken des klassischen Boxens, gepaart mit Ganzkörper-Trainingseinheiten wie Zirkel, HIIT etc. um dich und deinen Körper fit zu machen!
<b>Thai-BO</b>	Thai Bo ist eine Fitnesssportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen verbindet.



# 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](http://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 <b>TOMAHAWK</b>	09:30 - 10:30 WS - Gym	
		10:40 - 11:40 WS - Gym		10.30 - 11.30 WS - Gym		10:20 - 11:20 WS - Gym			
17:00 - 18:00 Yoga <b><u>NEU</u></b>						17:30 - 18:15 Thai-Bo <b><u>NEU</u></b>			
18:15 - 19:10 Cross X <b><u>NEU</u></b>		18:00 - 18:55 Box Fit		18:00 - 18:45 Tabata XXL <b><u>NEU</u></b>		18.30 - 19.30 WS - Gym		17:15 - 18.15 Yoga	
19:15 - 20:00 WS-Gym	19:00 - 20:00 Indoor Cycling <b>TOMAHAWK</b>	19:00 - 20:00 WS - Gym		19:00 - 20:00  <b>ZUMBA</b>	19:00 - 20:00 Indoor Cycling <b>TOMAHAWK</b>				

		20:00 – 22.00 Karate GKK				20:00 – 21:30 Karate GKK			
--	--	-----------------------------	--	--	--	-----------------------------	--	--	--

**Für die Indoor Cycling Kurse bitte im Bistro anmelden!**