

Kursübersicht:

Dance	Aufbau eines Herz-Kreislauftrainings in Verbindung mit Tanzelementen aus Jazz und modernem Tanz.
Pump	Ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Langhanteln und Hantelscheiben. Das Training wird mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung durchgeführt. Somit wird die Muskulatur gekräftigt. Der Kurs formt den Körper um und strafft das Gewebe.
Power-Workout	Intensives ganzkörper Zirkeltraining.
WS - Gym	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.
Pilates	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.
Yoga	Körperbetonte Yoga-Praktiken bei denen, bei Bedarf, auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 09:00 – 22:00 Uhr
Sa. + So. 09:00 – 16:00 Uhr

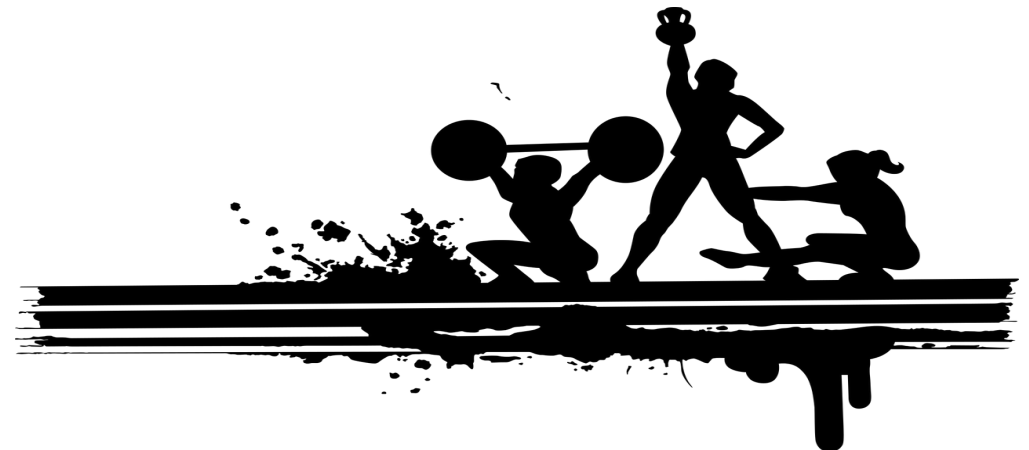
Saunazeiten

Mo. - Fr. 09:30 – 21:30 Uhr
Sa. + So. 09:30 – 15:30 Uhr

Damensauna

Mi. 09:30 – 21:30 Uhr

Fitness Camp
Am Katzenberg 10 – 12
46284 Dorsten
Tel.: 02362 – 699009
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 (Reha)				09:30 - 10:30 Dance				09:30 - 10:30 WS - Gym (Reha)	
		10:30 - 11:30 WS - Gym (Reha)		10:30 - 11:30 WS - Gym (Reha)		10:15 - 11:15 WS - Gym (Reha)		10:30 - 11:30 Pilates	
18:00 - 18:45 Power- Workout		15:30 - 16:15 Pilates		18:00 - 18:45 Power- Workout					
		17:45 - 18:45 Pump		19:00 - 20:00 Bodystyle		18:00 - 19:00 WS - Gym (Reha)		17:45 - 18:45 Yoga	
19:00 - 20:00 WS - Gym (Reha)	19:00 - 20:00 Indoor Cycling 			20:00 - 21:00 WS - Gym (Reha)			19:00 - 20:00 Indoor Cycling 		

Für alle Kurse bitte in der MySport App oder im Bistro anmelden!