

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.
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
Qi Gong	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.
Pura Vida	Ein schwungvolles Workout zu spanischer Musik. Lasst euch überraschen!
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 GmbH
Am Katzenberg 10 – 12
46284 Dorsten
Tel.: 02362 – 699009
www.fitness-dorsten.de



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00 – 23:00 Uhr
Sa. + So. 09:00 – 16:00 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	Alpha	Alpha	Beta	Alpha	Alpha	Alpha	Beta
09:00 - 09:45 WS - Gym Markus		09:00 - 09:45 Knie-Hüft-Gruppe Mandy	09.00-09.45 WS-Gym Outdoor Beate	08:45 - 09:30 WS – Gym Markus		09:00 - 09:45 WS-Gym Dieter		08:30 - 09:15 Rücken-Fit Ellen	
10:00 - 10:45 WS - Gym Markus		10:00 - 10:45 WS - Gym Elvi		09:30 - 10:15 Rücken-Yoga (mit Hocker) Markus		10:00 - 10:45 Knie-Hüft-Gruppe Beate		09:30 – 10:45 Wellness-Yoga Beate	16:00-17:00 Kampfsport Kinder (6-10 Jahre)
11:00 - 11:45 Rücken-Yoga (mit Hocker) Markus	16:00-17:00 Kampfsport Kinder (6-10 Jahre)	11:00 - 11:45 WS - Gym Elvi	12:00 - 12:45 Faszien-Training Beate	10:30 - 11:30 Dance Odile	16:00-17:00 Kampfsport Kinder (6-10 Jahre)	11:00 - 11:45 WS – Gym Beate		11:00 - 11:45 WS – Gym Beate	17:15-18:15 Kampfsport Jugend (11-15 Jahre)
17:00 - 17:45 Rücken-Fit Ellen	17:15-18:15 Kampfsport Jugend (11-15 Jahre)	18:00 - 18:45 WS - Gym Markus	17:00 - 17:45 Pilates Markus	11:30 - 12:15 Neurologie Beate	17:15-18:15 Kampfsport Jugend (11-15 Jahre)	12:00 – 12:45 Faszien-Training Beate		12:00 - 12:45 Neurologie Beate	18:30-19:45 Boxen (ab 16 Jahre)
	18:30-19:45 Boxen (ab 16 Jahre)	19:00 – 19:45 Faszien-Training Markus		18:30 - 19:30 Yoga Tina	18:30-19:45 Boxen (ab 16 Jahre)	17:00 - 17:45 Rücken-Yoga Beate	18:00 - 19:00 AOK Markus		20:00-21:15 Kickboxen/ MMA Stricking (ab 16 Jahre)
	20:00-21:15 Kickboxen (ab 16 Jahre)	20:00 – 20:45 Qi Gong Elvi			20:00-21:15 MMA (ab 16 Jahre)	19:00 - 19:45 WS – Gym Kirsten			