

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 |



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

Fitness Camp GmbH
Am Katenberg 10 – 12
46284 Dorsten
Tel.: 02362 – 699009
www.fitness-dorsten.de



| 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 | | | |