

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

<b>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>Pilates</b>	ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
<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>Power-Workout</b>	Intensives ganzkörper Training
<b>Zumba®</b>	Bei Latinorhythmen und internationalen Beats machen wir aus dem Cardiotraining eine mitreißende Party für ALLE!
<b>Tae-Box-Mix</b>	Eine Fitnesssportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen verbindet.
<b>Cross X</b>	Funktionelles Ganzkörpertraining



# 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	
11:00 - 12:00 Yoga		10:40 – 11:40 WS – Gym		10:30 – 11:30 WS - Gym		10:20 – 11:20 WS - Gym			
				17:00- 18:00 Pilates					
18:00 – 19:00 Power-Workout		18:00 –18:55 Bodystyle		18:00 – 18:45 Cross X		18:00- 18:45 Tae-Box-Mix		17:45 – 18:45 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>	19:00 – 20:00 WS – Gym	19:00 – 20:00 Indoor Cycling <b>TOMAHAWK</b>		

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