

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

17:30 - 18:15
STRONG BACK

10:00 - 11:00
TABATA 50+

9:00 - 10:00
**WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**

9:00 - 10:00
PILATES

11:00 - 12:00
TABATA

10:00 - 11:00
RÜCKEN FIT

10:00 - 11:00
MOBILITY

10:00 - 11:00
RÜCKEN FIT

11:00 - 12:00
**STRONG BY
ZUMBA
FITNESS**

11:00 - 12:00
**ZUMBA
FITNESS**

17:00 - 17:45
**JUMPING
FITNESS**

17:15 - 18:00
STRONG BACK

18:30 - 19:30
TABATA

18:00 - 19:00
WORKOUT

18:00 - 19:00
PILATES

18:00 - 19:00
**RELEASE
AND FLOW**

18:00 - 19:00
WORKOUT

19:45 - 20:45
FIGHTING FIT

19:00 - 20:00
**ZUMBA
FITNESS**

19:00 - 20:00
TAE-BO

19:00 - 20:00
**ZUMBA
FITNESS**

20:00 - 20:30
BAUCH SPEZIAL

20:15 - 21:00
**JUMPING
FITNESS**

20:00 - 21:00
TABATA



KURSPLAN

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo - Fr 8.00 Uhr – 22.00 Uhr
Sa / So 9.00 Uhr – 19.00 Uhr

GÜLTIG AB DEM 01.01.2018

STRONG BACK

Das etwas andere Rückentraining mit speziellen Bauchübungen, Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Stretching & Entspannung.

RÜCKEN FIT

ist ein Kräftigungskurs, der die Rückenmuskulatur stärkt.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Verbesserung der Körperhaltung durch Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Hilfsmitteln zur Förderung der Beweglichkeit mit abschließender Entspannung und Dehnung

MOBILITY

ist ein Wellnesskurs, in dem man die Beweglichkeit seines Körpers verbessert.



ist ein Ausdauertraining auf dem Trampolin, bei dem du effektiv Kalorien verbrennst. Wir bieten den Kurs in 30 und 45 Minuten an.

PILATES

ist ein Wellnesskurs, der die Muskulatur des Rumpfes stärkt.

FIGHTING FIT

verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten.



kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

TABATA

Effektive Workout-Quickies für alle, die es eilig haben: Tabata lebt von intensiven 4-Minuten Intervallen - super Figur und Fitness!

TAE-BO

Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Taekwondo und Kickboxen) und Aerobic werden in einer motivierenden Choreographie verbunden. Training für jedes Fitnesslevel und Förderung der Konditionsfähigkeit.

RELEASE AND FLOW

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien, das Ganze in Verbindung mit Yoga Flow macht dich im Alltag stärker und beweglicher.

WORKOUT

Eine echte Alternative zum Gerätetraining. Neuer Kurs mit alten Inhalten: intensives Krauftausdauertraining mit vielen Grundübungen (Basics). Das ultimative Programm für den gesamten Körper!

BAUCH SPEZIAL

Intensives Bauchtraining mit ausgiebigem Stretching.

KURSANGEBOT

GÜLTIG AB DEM 01.01.2018



FITNESS GYM DORMAGEN GMBH

Konrad-Adenauer-Straße 1 – 3
41539 Dormagen

☎ 0 21 33. 97 64 40

✉ info@dormagen-fitness.de

www.dormagen-fitness.de