

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

10:00 - 11:00  
  
 HI-TAB®  
 HIGH-INTENSITY-TRAINING  
 GOLD

11:00 - 12:00  
  
 HI-TAB®  
 HIGH-INTENSITY-TRAINING

17:30 - 18:15  
**STRONG BACK**

18:30 - 19:30  
  
 HI-TAB®  
 HIGH-INTENSITY-TRAINING


19:45 - 20:45  
**FIGHTING FIT**

20:00 - 20:30  
**BAUCH SPEZIAL**


17:00 - 19:00  
**KINDERBETREUUNG**

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

10:00 - 11:00  
**RÜCKEN FIT**

17:00 - 17:45  
  
 JUMPING®  
 FITNESS

18:00 - 19:00  
**PILATES**

20:00 - 21:00  
  
 JUMPING®  
 FITNESS

09:00 - 12:00  
 17:00 - 19:30  
**KINDERBETREUUNG**

10:00 - 11:00  
**MOBILITY**

10:00 - 11:00  
**MOBILITY**

17:15 - 18:00  
**AKTIV &  
ENTSPANNT**

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

20:00 - 21:00  
  
 HI-TAB®  
 HIGH-INTENSITY-TRAINING

17:00 - 19:30  
**KINDERBETREUUNG**

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

10:00 - 11:00  
**RÜCKEN FIT**


18:00 - 19:00  
**WORKOUT**

19:15 - 20:15  
**STRONG  
by ZUMBA**

17:00 - 19:30  
**KINDERBETREUUNG**

11:00 - 12:00  
  
 JUMPING®  
 FITNESS

11:00 - 12:00  
  
 ZUMBA  
 FITNESS

13:30 - 14:30  
  
 ZUMBA  
 FITNESS

18:00 - 19:00  
**WORKOUT**

10:00 - 13:00  
**KINDERBETREUUNG**



# KURSPLAN

GÜLTIG AB DEM 01.04.2019

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr 7:00 Uhr – 22:00 Uhr

Sa / So 9:00 Uhr – 19:00 Uhr

## 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.

## Jumping

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.

## ZUMBA

kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.



Power Intervalle für deinen gesamten Körper. Trainiere gleichzeitig Kondition und Kraft!

Hi-Tab ist zu anstrengend? Dann versuche es mit unserem Hi-Tab Gold Kurs.

## 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 01.04.2019

### 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