

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

AB APRIL

10:00 - 11:00



9:00 - 10:00

WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK

9:00 - 10:00

WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK

10:00 - 11:00

RÜCKENFITNESS

10:00 - 11:00

MOBILITY

10:00 - 11:00

RÜCKENFITNESS

11:00 - 12:00



17:00 - 18:00

STRONG
by ZUMBA
FITNESS

17:00 - 17:45



17:15 - 18:00

STRONG BACK

13:30 - 14:30



kids

17:30 - 18:15

STRONG BACK

18:00 - 19:00



18:00 - 19:00

PILATES

18:00 - 19:00

RELEASE
AND FLOW

18:00 - 19:00

WORKOUT

10:00 - 13:00
KINDERBETREUUNG

18:30 - 19:30



19:00 - 20:00

WORKOUT

19:00 - 20:00

TAE-BO

19:00 - 20:00



19:45 - 20:45

FIGHTING FIT

20:00 - 20:30

BAUCH SPEZIAL

20:00 - 21:00



20:00 - 21:00



17:00 - 19:00
KINDERBETREUUNG

17:00 - 19:30
KINDERBETREUUNG

FITNESS GYM DORMAGEN GMBH
Konrad-Adenauer-Straße 1-3,
41539 Dormagen

TEL.: 0 21 33-97 64 40
info@dormagen-fitness.de
www.dormagen-fitness.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 7:00 - 22:00 Uhr
Sa & So 8:00 - 20:00 Uhr



GÜLTIG AB DEM 01. APRIL 2020

KURSPLAN

WORKOUT

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

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.



Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

MOBILITY

Ein Wellnesskurs, in dem man die Beweglichkeit seines Körpers verbessert.

PILATES

Ein Wellnesskurs, der die Muskulatur des Rumpfes stärkt.

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.

RÜCKENFITNESS

Rückenbeschwerden im Alltag?
Hier wirst du sie los und beugst dagegen vor.



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

BAUCH SPEZIAL

In diesen 30 Minuten bringen wir deine Bauchmuskeln zum Glühen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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



DAS Ausdauertraining auf dem Trampolin!
Gelenkschonend und schweißtreibend zugleich.

Jumping ist zu anstrengend? Dann versuche es mit unserem **Jumping medical** Kurs. Eine gute Möglichkeit zum sanften Einstieg in das abwechslungsreiche Fitnessstraining auf dem Trampolin.



Zumba für unsere Kleinen (ab 7 Jahren).

Dieser Kurs wird über reduzierte Zehnerkarten angeboten.

STRONG

Dieses Intervalltraining von den Machern von Zumba kombiniert das Workout perfekt mit den Beats der Musik. Die perfekte Synchronisation von Musik und Wiederholungen lassen jede Pore schwitzen!

KID'S CLUB

Während dieser Kurse ist unsere Kinderbetreuung geöffnet. Bringen Sie also gerne Ihre Kinder zum Training mit.



GÜLTIG AB DEM 01. APRIL 2020

KURSANGEBOT