MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						10.30 - 11.25 POTTFIT RÜCKENFIT
11:00 -12:00 ZUMBA gold		11:00 - 12:00 POTTFIT RÜCKEN 3D	11.00 - 11.45 POTTFIT RÜCKENFIT	11.00 - 11.45 LesMills BODYBALANCE		11:30 - 12:25 POTTFIT RÜCKENFIT
			11.55 - 12.40 POTTFIT BODYFORMING			12:30 - 13:15 POTTFIT BODYPUMP
						13:30 - 14:15 POTTFIT B.O.P.
		17:00-17:55 LesMills BODYCOMBAT		17:00 - 17:55 LesMills BODYCOMBAT		
18:00 - 18:55 LesMills BODYPUMP	18.00 - 18.55 ZUMBA	18.00 - 18.55 LesMills BODYPUMP	18.00 - 18.55 LesMills BODYCOMBAT	18:00 - 18:45 LesMills PILATES		
		18:30- 19.00 Queenax				
19:00 - 19:55 LesMills BODYCOMBAT	19.00 - 19.55 LesMills BODYBALANCE	19.00 - 19.55 LesMills BODYBALANCE	19.00 - 19.55 ZUMBA			
20:00 - 20:45 LesMills PILATES			20.00 - 20.55 POTTFIT YOGA			

DU IM FOKUS

POTTFIT PRIME

WAS IST BODYPUMP?

BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, defi niert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit.

BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien.
Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktoren zur Seite, die dich ermutigen und motivieren – und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jeder Kurs ist eine neue Herausforderung.
Du verlässt ihn motiviert und mit Lust auf mehr.

WAS IST BODYBALANCE?

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs ist für jeden geeignet.

BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fl ießender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktoren geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt den Kurs entspannt, ausgeglichen, glücklich.

WAS IST B.O.P.?

B.O.P. ist die Abkürzung für Bauch, Oberschenkel, Po. Diese Bereiche werden in BOP Kursen gezielt gekräftigt.

WAS IST BODYCOMBAT?

Bei einem **BODYCOMBAT-Workout** schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Ein erfahrener LES MILLS®-Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

WAS IST YOGA?

Ganzheitliche Körperübungen zur Verbesserung von Haltung, Stabilität, Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag.
Yoga im Stil von Iyengar mit Hilfsmitteln.

WAS IST RÜCKEN 3D?

Im **Rücken 3D-Kurs** werden die dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule und Hüfte vereint. Die Übungen verbinden sich dynamisch und im Flow besser fließend, um die Beweglichkeit des Rückens wiederherzustellen. So werden die vernachlässigte Muskulatur und deren Faszien-System aktiviert.
Darüber werden Blockaden gelöst und das allgemeine körperliche Wohlbefi nden verbessert sich.

WAS IST RÜCKENFIT?

Mit unserem Rückenfit-Kurs kräftigen Sie Ihren Körper und vor allem Ihre Rumpfmuskulatur. Der Kurs dient zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule und schützt durch Verhaltenstraining vor äußerer Überlastung im Alltag. Es werden mobilisierende, stabilisierende und kräftigende Übungen für die Rumpfmuskulatur bzw. den ganzen Körper durchgeführt.

WAS IST BODYFORMING?

Beim Bodyforming-Programm werden mit kontrollierter Bewegung Bauch, Beine, Po und die Wirbelsäule trainiert, die dortige Muskulatur gestärkt und die Körperform verbessert.

POTTFIT
PRIME

POTTFIT PRIME AM WESTFALENPARK
Märkische Straße 239a, 44141 Dortmund
0231 931 492 18

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9.00 bis 22.00 Uhr, Sa. & So.: 10.00 bis 18.00 Uhr

Mehr Infos unter:
www.pottfit-prime.de



KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.11.2026