

**Mo****Di****Mi****Do****Fr****Sa****So**

ampano Zirkel  
08:30 - 09:30

ampano Zirkel  
08:30 - 09:30

ampano Zirkel  
08:30 - 09:30

Body Pump  
13:00 - 14:00

Body Balance  
11:00 - 12:00

Rücken Fit  
08:45 - 09:45

Rücken Fit  
08:50 - 10:05

Body Balance  
09:00 - 10:00

Rücken Fit vs Cardio  
09:30 - 10:30

Body Pump  
09:00 - 10:00

Body Combat  
14:05 - 15:05

Body Pump  
12:10 - 13:10

Indoor Cycling\*  
10:00 - 11:00

Fit & Vital  
10:05 - 11:35

Indoor Cycling\*  
09:30 - 10:30

Pilates  
10:05 - 11:05

Indoor Cycling\*  
15:00 - 16:00

Body Attack  
13:15 - 14:15

Body Cross  
09:50 - 10:35

Body Pump  
10:10 - 11:10

CXWorx  
10:40 - 11:10

**slim belly**

by AIRPRESSURE BODYFORMING

Punktgenau  
abnehmen  
HYPERPRESSURE  
BODYFORMING

**Der neue Slim Belly in Gütersloh NUR bei uns**

Body Balance  
17:00 - 18:00

Body Attack  
18:00 - 19:00

Yoga  
16:45 - 17:55

Body Combat  
17:20 - 18:20

Body Balance  
18:00 - 19:00

Body Pump  
17:50 - 18:50

Indoor Cycling\*  
18:15 - 19:15

Body Pump  
17:30 - 18:30

Indoor Cycling\*  
18:00 - 19:00

CXWorx  
18:35 - 19:05

Power Yoga  
18:05 - 19:05

LMI Step  
19:10 - 20:10

Rücken Fit  
18:00 - 18:55

CXWorx  
18:25 - 18:55

Indoor Cycling\*  
18:15 - 19:15

Indoor Cycling\*  
18:45 - 19:45

Body Pump  
20:15 - 21:15

Greenhorn Cycling\*  
18:00 - 18:55  
Einsteiger

Body Balance  
19:00 - 20:00

Rücken Fit  
19:05 - 20:10

CXWorx  
18:55 - 19:25

Zumba  
18:35 - 19:35

Body Combat  
19:10 - 20:10

Zumba  
19:30 - 20:30

Athletic Workout  
19:40 - 20:40

Body Pump  
20:15 - 21:15

\* nur mit Voranmeldung am selben Tag



**ampano**  
...einfach wohlfühlen!

### Öffnungszeiten

Studio

Mo - Mi 07:30 - 22:30 Uhr  
Do 07:30 - 12:30 Uhr  
15:00 - 22:30 Uhr  
Fr 07:30 - 22:00 Uhr  
Sa 12:00 - 18:00 Uhr  
So & Feiertage 10:00 - 16:00 Uhr

Sauna

Mo - Mi 09:30 - 22:00 Uhr  
Do 09:30 - 12:00 Uhr  
15:30 - 22:00 Uhr  
Fr 09:30 - 21:30 Uhr  
Sa 13:00 - 17:30 Uhr  
So & Feiertage 11:00 - 15:30 Uhr

Damensauna

Di 09:30 - 15:30 Uhr  
Do 16:30 - 20:30 Uhr

Kinderbetreuung

Mo 09:55 - 11:55 Uhr  
16:30 - 19:30 Uhr  
Mi 08:55 - 11:55 Uhr  
16:55 - 19:30 Uhr  
Fr 08:55 - 11:30 Uhr  
16:55 - 20:00 Uhr

### Die neue Freiheit - der mobile Slim Belly 2.0

Wir gehören zu den ersten Studios in Europa, die den brandneuen mobilen Slim Belly im Kursbereich einsetzen können - für einen flachen, straffen Bauch und gleichzeitigen Spaß in unseren Kursen.

Sie können Slim Belly 2.0 im ampano in allen **slim belly** gekennzeichneten Kursen nutzen:  
Body Attack - Body Combat - Body Cross - Body Pump - Indoor Cycling - Greenhorn Cycling - LMI Step - Zumba

Interesse? Dann sprechen Sie uns gerne einfach an! Natürlich auch telefonisch unter 05241 - 53570.

Eichenallee 90 | 33332 Gütersloh | info@ampano.de | www.ampano.de | www.facebook.com/ampano

Find us on  
**Facebook**

**BODYATTACK** Ein intensives, athletisches Intervall-Workout. Die unvergleichbare Mischung aus High- und Low-Impact verleiht BODYATTACK seinen Charakter. Eine einfache Choreographie mit hohem Tempo in Kombination zu motivierender Musik sorgt für einzigartigen Spaß im Kursraum.

Ein wohlthuendes Erlebnis für Körper und Geist. BODYBALANCE verbindet traditionelle fernöstliche Entspannung, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik. Völlig unabhängig vom Alter, Figur oder sportlicher Verfassung stellt BODYBALANCE den optimalen Gegenpol zum Stress des Alltags dar.

**BODYCOMBAT** Eine absolut gelungene Kombination von Bewegungsabläufen und Actionelementen verschiedener Kampfsportarten wie Tae Kwon Do, Boxen, Tai Chi und Kick Boxen. Musik und Choreographie unterstützen den Spaßfaktor. Das Programm eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, da jeder die Intensität der Belastung frei wählen kann.

**BODYCROSS** ist ein Workout mit und ohne Hilfsmittel, bei dem hauptsächlich Problemzonen wie Bauch/Beine/Po angesprochen werden. Andere Körperpartien kommen hierbei trotzdem nicht zu kurz. Teil dieses Workouts, ist ein Aerobic Part, welcher als WarmUp, sowohl auch als CoolDown mit inbegriffen sein kann.

Das original Langhantel-Training aus Neuseeland. BODY PUMP ist ein athletisches Ganzkörper-Workout, welches die Hauptmuskelgruppen von jung und alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

Das dynamische 30-Minuten-Training, welches sich ganz auf die Bauch- und Gesäßmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert und auf diese Weise die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert, wird euch gut aussehen lassen und stark machen. Wie alle LES MILLS™-Programme wird Euch auch CXWORX alle drei Monate regelmäßig mit neuen Moves und neuer Musik in Atem halten!

LMI STEP ist das Step-Trainingskonzept der Zukunft. Hier erlebt man die Power einer mitreißenden Choreographie, unterstützt von energiegeladenen Songs. LMI STEP ist ein vorchoreographiertes Intervall-Training; jeder Schritt ist auf die Musik zugeschnitten. Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Choreographie, sondern im Workout. Mit viel Spaß und Dynamik werden bereits nach kurzer Zeit körperliche Resultate erzielt.

Pilates ist darauf ausgerichtet, den Körper als Einheit von innen nach aussen zu fördern. Ihre Körperhaltung wird durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe verbessert. Ziel der Methode ist ein starker, widerstandsfähiger gesunder sowie flexibler, straffer Körper.

Fit & Vital sind Bewegungsübungen zum Erhalt bzw. zur Steigerung der Gehirnleistung. Es ist eine Kombination aus Rückentraining, Beckenbodentraining und Bewegungsschulung. Koordinations-, Gleichgewichts-, und Venentraining und verschiedene Maßnahmen zur Entspannung runden das ganzheitliche Training für Sport-einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters ab.

Intensive, dynamische und fordernde Abfolge von Yoga-Übungen, getragen durch eine ruhige und tiefe Atmung. Die Yoga-Positionen werden durch Bewegungsabläufe (Vinyasas) fließend miteinander verbunden. Durch diese Verknüpfung entsteht eine hohe physische und mentale Konzentration. Die 3 Dimensionen Kraft, Beweglichkeit und Balance werden dabei stark.

Athletic Workout ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Power-Workouts lieben. Athletic Workout sorgt durch seinen Teamfaktor zusätzlich für Spaß und Motivation. So wird jede Trainingseinheit zum abwechslungsreichen und intensiven Ganzkörpertraining.

Der ultimative Power Kick. Indoor Cycling ist ein sehr effektives Radtraining für Frauen und Männer jeder Altersgruppe. Zu super Musik wirst Du ordentlich zum Schwitzen gebracht. Indoor Cycling ist ein Fatburner. Lass Dich einfach überraschen! Greenhorn Cycling bieten wir speziell für Einsteiger an und ist nicht weniger effektiv.

Hast Du Rückenprobleme oder möchtest Du Rückenproblemen vorbeugen? Mit gezielten Übungen kräftigst Du Deinen Haltungsschulterapparat, die Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule wird gefördert. Hier wird Deine Körperwahrnehmung geschult, um evtl. Haltungsschäden zu beheben. Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen stehen im Wechsel.

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeistertes und effektives Fitness-System!

Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene: Ganzkörper-Intervalltraining an den Geräten mit kontinuierlicher persönlicher Betreuung durch unsere qualifizierten Trainer und Physiotherapeuten.

# Kursplan

## Frühling 2014

gültig ab dem  
14.04.2014