
 **BODYATTACK**  
Intervall-Workout für Kraft und Ausdauer.


 **BODYBALANCE**  
Ganzheitliches Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout.

 **BODYCOMBAT**  
Cardio-Workout mit Kampfsportelementen.


 **BODYPUMP**  
Das Langhantel-Workout zur Körperkräftigung.

 **CXWORX**  
Funktionelles Coretraining für eine starke Rumpfmuskulatur.

 **LMI STEP**  
Step-Workout: Ausdauer, Muskelstraffung und -formung.

 **SH'BAM**  
Tanz-Workout für Anfänger und Fortgeschrittene.

 **LM Tone**  
Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training.

 **PILATES**  
Körperhaltung durch präzises Muskeltraining, Atmung verbessern.

 **FIT & VITAL**  
Bewegungsübungen zum Erhalt und der Steigerung der Gehirnleistung.

 **YOGA**  
Yoga-Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene.

 **TRX® Bodyblast**  
Kraft- und Koordinationstraining mit einem Schlingensystem.

 **INDOOR CYCLING**  
Indoor-Radtraining mit Musik, auch als Fatburner.

 **RÜCKEN FIT**  
Kräftigung von Bewegungsapparat und Wirbelsäule.

 **ZUMBA®**  
Tanz-Intervalltraining für Herz und Kreislauf.

 **ampano ZIRKEL**  
Ganzkörper-Intervall-Zirkeltraining an den Geräten.

 **STRONG by Zumba**  
Zumba plus Kraft-, Tempo-, und Konditionstraining.

Ausführliche Infos zu unserem Kursangebot findet ihr auf der Website.

ampano Sport- und Gesundheitszentrum  
Eichenallee 90 | 33332 Gütersloh

T 05241 5357 0

M [info@ampano.de](mailto:info@ampano.de)

[www.ampano.de](http://www.ampano.de)



Weitere ampano News und Aktuelles rund um dein Training gibt es auf unserer App.

JETZT AUCH FÜR



#### Öffnungszeiten

##### Studio

Mo.– Fr. 7:00 – 22:00 Uhr, Sa.– So. 9:00 – 18:00 Uhr,  
Feiertage gesonderter Aushang.

##### Sauna

Mo.– Fr. 9:15 – 21:30 Uhr, Sa. 13:15 – 17:30 Uhr,  
So. 11:15 – 16:30 Uhr

##### Damensauna

Di. 09:15 – 15:15 Uhr, Do. 16:15 – 20:15 Uhr

#### Besucht uns auf facebook und instagram

f [www.facebook.com/ampano](https://www.facebook.com/ampano)

📷 [ampano\\_fitness](https://www.instagram.com/ampano_fitness)

Erlebe mit uns neue persönliche Fitnesserfolge.

# Gruppen- fitnessplan

	Uhr   min	Uhr   min	Uhr   min	Uhr   min	Uhr   min	Uhr   min	Uhr   min	
<b>Mo</b>	 ampano ZIRKEL 8:30   60	 SH'BAM 09:50   45	 INDOOR CYCLING 10:10   60	 ZUMBA® 17:30   60	 CXWORX 18:35   30	 BODYCOMBAT 19:10   60	 BODYPUMP 20:15   60	
<b>Di</b>	 RÜCKEN FIT 8:50   65	 BODYPUMP 10:00   45		 BODYBALANCE 16:55   60	 BODYPUMP 18:00   60	 TRX® BODYBLAST 18:05   45	 INDOOR CYCLING 19:00   60	 STRONG by Zumba 19:10   60
<b>Mi</b>	 ampano ZIRKEL 8:30   60	 BODYBALANCE 9:00   60	 FIT & VITAL 10:15   75	 CXWORX 17:25   30	 LM TONE 18:00   45	 BODYBALANCE 18:50   60	 BODYPUMP 20:00   60	
<b>Do</b>	 TRX® BODYBLAST 09:25   30	 ZUMBA® 10:00   50		 YOGA 16:55   60	 BODYPUMP 17:30   45	 SH'BAM 18:20   45	 INDOOR CYCLING 18:00   60	 LMI STEP 19:10   60
<b>Fr</b>	 ampano ZIRKEL 8:30   60	 BODYPUMP 9:00   60	 PILATES 10:10   60	 CXWORX 17:25   30	 BODYATTACK 18:00   60	 BODYBALANCE 18:00   60		
<b>Sa</b>	 ZUMBA® 12:00   60			 LM TONE 14:30   45	 INDOOR CYCLING 15:30   60			
<b>So</b>	 BODYBALANCE 11:00   60	 BODYPUMP 12:10   60	 BODYATTACK 13:15   60					

#### BEI DER AUSWAHL ZU BEACHTEN

› \* Indoor Cycling und TRX nur mit Voranmeldung am selben Tag.

› Änderungen vorbehalten.

› Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt.

› Wir bitten um angemessene Trainingsbekleidung, ein Handtuch sowie geeignetes Schuhwerk, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

› Zum eigenen Schutz solltest Du bitte ausschließlich Kunststoffflaschen nutzen.

› Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, informiere den Trainer bitte vorab.