

Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Wohlfühlen

gültig ab 01.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Beginn	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00					07:45 - 08:45 Sensitive Cycling Axel			Reha-Kurs				
09:00	09:00 - 10:00 Wirbelsäule- Gymnastik Mahboubeh	09:00-09:45 Sport mit Axel I Axel		Reha-Kurs	09:30 - 10:30 BodyPump™ Bernd		08:45-09:45 Indoor Cycling Peter	Reha-Kurs	09:30 - 10:30 BodyPump™ Bernd	09:00-10:00 Wirbelsäule- Gymnastik Christina		Reha-Kurs
10:00	10:15 - 11:15 Pilates Mahboubeh		10:30-11:15 Schmerzfrei Christian	Reha-Kurs		10:00-11:00 Pilates / WS Mahboubeh	10:30-11:15 Schmerzfrei Mathias	Reha-Kurs	10:45-11:30 Bauch/ Rücken Bernd	10:15-11:15 Pilates Christina		Reha-Kurs
11:00	11:30 - 12:30 §20 SGB V Präv.-Kurs		11:30-12:00 BALLance Christian	Reha-Kurs	11:15-12:15 Qi Gong Saroja		11:30-12:00 BALLance Mathias	Reha-Kurs		11:30 - 12:30 §20 SGB V Präv.-Kurs	11:00-12:00 BodyPump™ Christian W.	11:15-12:15 Schmerzfrei+ BALLance Mathias
12:00	12:45-13:45 Sport mit Axel II Axel							12:15-13:00 Wirbelsäulen- avmnastik Sylvia			12:00-12:30 Sprint™ Christian W.	
13:00												13:00-14:15 Modernes Kung-Fu Kinder Anfäng.
14:00												14:15-15:15 Modernes Kung-Fu Alle
15:00												
16:00								Reha-Kurs			11:00-12:00 Body Balance Bianca	09:45-10:45 Faszien Special Christian
17:00	17:00-17:45 Bauch/ Rücken Manuela		17:30-18:30 BodyPump™ Christian W.		17:15-18:15 Body Balance Bianca	17:00-18:00 Schmerzfrei+ BALLance Mathias		Reha-Kurs				
18:00	18:00-18:30 Sprint Manuela		18:30-19:30 Indoor Cycling Christian W.	18:00 - 19:00 Pilates Mahboubeh	18:30 - 19:30 Jumping Sophia		18:00-18:45 Bauch/ Rücken Manuela	18:00 - 19:00 Faszien Mahboubeh	17:45-18:45 Indoor Cycling Mario			
19:00	19:00-20:15 Bodyshape Mahboubeh	19:00-20:30 Karate ab 16		19:15 Kenjutsu Alle	19:45-20:45 Zumba Dominique	19:00-20:30 Modernes Kung-Fu Anfänger	19:00-20:00 BodyPump™ Manuela	19:15 Karate ab 16				
20:00						20:30 Modernes Kung-Fu Fortgeschr.			19:30-21:00 Yoga Sylvia			

Sonntag

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 7:30 - 22:00
Sa: 9:00 - 18:00
So: 9:00 - 17:00

Dynamic Fitness World
030 / 745 60 41



Online-Anmeldung unter <https://termin.e-app.eu/dynamic-fitness-world> (für Mitglieder) oder telefonisch beim Service. Die Anmeldung für einen Kurs ist immer 24 Stunden vor Kursbeginn möglich. Kampfsport und Reha-Teilnahme wird über die Kursleiter organisiert.