

# Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Wohlfühlen

gültig ab 01.06.2023

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	16:00-17:00 Body Balance Bianca		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 Pilates 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		19:00-20:30 Modernes Kung-Fu Anfänger	19:00-20:00 BodyPump™ Manuela	19:00 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.

<p><b>BALLance</b> : Die einzelnen Übungen bestehen aus <b>langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen</b>, die auf die <b>Entspannung der Muskulatur</b> mit darauffolgender <b>Entlastung der Bandscheiben</b> abzielen. Verspannungen und Fehlhaltungen können durch regelmäßige Übungen abgebaut werden.</p>
<p><b>Bauch/ Rücken</b>: Das Training für einen <b>straffen, schönen Bauch</b>. Intensive und abwechslungsreiche Übungen <b>kräftigen deine gesamte Bauchmuskulatur</b> und</p>
<p><b>Body Balance</b>: Body Balance von Les Mills ist ein <b>Ganzkörpertraining</b> bestehend aus <b>Tai Chi, Yoga und Pilates</b> zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Du <b>kräftigst, dehnt und entspannst</b> deinen gesamten Körper</p>
<p><b>Body Pump</b>: BodyPump von Les Mills ist ein <b>athletisches Ganzkörper-Workout</b> mit Fokus auf Gewichtsübungen und einer hohen Anzahl von Wiederholungen: Ein Langhanteltraining mit mitreißender Musik, das alle Muskel-Gruppen beansprucht und deinen gesamten Körper <b>kräftigt, formt und strafft</b>.</p>
<p><b>Body Shape</b>: Auf dem Weg zu einem <b>straffen und knackigen Körper</b> triffst du hier auf ein abwechslungsreiches und buntes <b>Kraftausdauerworkout</b> mit z.B. Hanteln, Tubes und vor allem viel motivierender Musik!</p>
<p><b>Faszien</b>: Hier geht es um dein <b>Bindegewebe</b>, welches den gesamten Körper durchzieht. Verbessere deine <b>Kraft, Elastizität und Beweglichkeit</b>. Löse</p>
<p><b>Hatha Yoga</b> : Ist eine Form des Yoga, bei der das sogenannte „<b>Gleichgewicht zwischen Körper und Geist</b>“ vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und</p>
<p><b>Indoor Cycling</b>: Hierbei handelt es sich um eine spezielle Form des <b>Herz- Kreislauf- Trainings</b>. Energiegeladene Rhythmen, Gruppendynamic und viel Spaß zeichnen dieses effektive Programm auf speziellen Fahrrädern aus. Du kannst wählen zwischen <b>Ausdauer-, Kraftausdauer- und /oder Intervalltraining</b>.</p>
<p><b>Jumping</b>: Jumping ist ein Training auf <b>speziellen Trampolinen</b> mit Haltegriff. Es ist ein <b>Intervall-Ausdauertraining</b> zu energiegeladener Musik, welches gleichzeitig sehr effektiv die <b>Tiefenmuskulatur</b> trainiert. Abgerundet wird das Programm durch <b>Balanceübungen</b> und ein ausgiebiges <b>Dehnungsprogramm</b></p>
<p><b>Pilates</b>: Erlebe ein einzigartiges <b>Ganzkörpertraining</b>, das Deinen Körper gleichzeitig <b>kräftigt, dehnt, entspannt</b> und optisch schlanker wirken lässt. Das konzentrierte und ruhige Arbeiten bringt dich wieder in Einklang mit dir selbst und lässt Dich <b>Kräfte mobilisieren</b>, von denen du bisher noch nichts geahnt hast.</p>
<p><b>Qi Gong</b>: Qi Gong ist ein Zusammenspiel von <b>Bewegung, Atmung und Konzentration</b>. Diese beeinflussen das Immunsystem und fördern die <b>Selbstheilung</b> des Körpers. Hier lernt man intelligent mit Stress und Belastungen umzugehen und gleichzeitig etwas für seinen Körper zu tun.</p>
<p><b>Schmerzfrei</b>: Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit den <b>zehn wichtigsten und gezielten Bewegungen für den ganzen Körper</b>. Schnell durchführbar, jeden Tag und für den ganzen Körper.</p>
<p><b>Sensitiv Cycling</b>: Schonendes <b>Herz- Kreislauf- Training</b>, das mit einem Zirkeltraining und Dehnungsübungen kombiniert ein <b>perfektes Training</b> für Jedermann ist.</p>
<p><b>Sport mit Axel</b>: ein sanftes <b>Ganzkörpertraining</b> in Verbindung mit <b>Koordinations- und Beweglichkeitstraining</b>. Fühl dich einfach gut danach</p>
<p><b>Sprint</b>: ein <b>hochintensives Intervall-Ausdauertraining</b> auf dem Bike. Durch die Belastungsspitzen ist der Trainingseffekt größer als bei regulärem Ausdauertraining und der "Nachbrenneffekt", die Stoffwechselbeschleunigung noch Stunden nach dem Training, bewirkt eine <b>effektive Fettverbrennung</b></p>
<p><b>Tabata</b>: Tabata ist eine Form des <b>High Intensity Intervall Trainings</b>. Das Besondere an dieser Trainingsform ist, dass ein Workout nur vier Minuten dauert. Währenddessen wechselt man zwischen 20 Sekunden <b>maximaler Belastung</b> und 10 Sekunden Erholung.</p>
<p><b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>: Tu deinem Körper etwas Gutes! <b>Kräftigungsübungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung und Mobilisation</b> helfen dir deinen Rücken fit zu halten. Ein präventives Programm – nicht nur für Rückengeplagte!</p>
<p><b>Zumba</b>: ist ein lateinamerikanisch inspiriertes <b>Tanz-Fitness Workout</b>. Dein <b>Herz-Kreislauf-System</b> kommt dabei richtig in Schwung und du verbrennst eine Menge Kalorien, während dein Körper immer straffer wird. Doch Zumba-Training stärkt nicht nur deine <b>Kondition</b>, sondern auch deine <b>Muskeln</b>, deine <b>Koordination</b> und</p>