

# Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Wohlfühlen

gültig ab 11.09.2023

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<br>Sensitive<br>Cycling<br>Axel |  |   | Reha-Kurs                             |  |   |  |  |
| 09:00  | 09:00 - 09:45<br>Sport mit Axel<br>I<br>Axel  | 09:00 - 10:00<br>Wirbelsäule-<br>Gymnastik<br>Mahboubeh |  | Reha-Kurs                             | 09:30 - 10:30<br>BodyPump™<br>Bernd           |  | 08:45-09:45<br>Indoor Cycling<br>Peter              | Reha-Kurs                             | 09:30 - 10:30<br>BodyPump™<br>Bernd    | 09:00-10:00<br>Wirbelsäule-<br>Gymnastik<br>Christina |  | Reha-Kurs  |
| 10:00  |   | 10:15 - 11:15<br>Pilates<br>Mahboubeh                   | 10:30-11:15<br>Schmerzfrei<br>Christian      | Reha-Kurs                             |   | 10:00-11:00<br>Pilates / WS<br>Mahboubeh           | 10:30-11:15<br>Schmerzfrei<br>Mathias               | Reha-Kurs                             |  | 10:15-11:15<br>Pilates<br>Christina                   |  | Reha-Kurs  |
| 11:00  | 11:30 - 12:30<br>\$20 SGB V<br>Präv.-Kurs     |   | 11:30-12:00<br>BALLance<br>Christian         | Reha-Kurs                             | 11:15-12:15<br>Qi Gong<br>Saroja              |  | 11:30-12:00<br>BALLance<br>Mathias                  | Reha-Kurs                             |  | 11:30 - 12:30<br>\$20 SGB V<br>Präv.-Kurs             | 11:00-12:00<br>BodyPump™<br>Christian W.   | 11:15-12:15<br>Schmerzfrei+<br>BALLance<br>Mathias   |
| 12:00  | 12:45-13:45<br>Sport mit Axel<br>II<br>Axel   |   | 12:15-13:00<br>Dance Fit<br>Sylvia           | Neu ab 10.10.                         |   |  | 12:15-13:00<br>Wirbelsäulen-<br>avmnastik<br>Sylvia |                                       |  |   | 12:00-12:30<br>HIIT Cycling<br>Manu/ Chris |  |
| 13:00  |   |   |  |                                       |   |  |   |                                       |  |   |  | 13:00-14:15<br>Modernes<br>Kung-Fu<br>Kinder Anfäng. |
| 14:00  |   |   |  |                                       |   |  |   |                                       |  |   |  | 14:15-15:15<br>Modernes<br>Kung-Fu<br>Alle           |
| 15:00  |   |   |  |                                       |   |  |   |                                       |  |   |  |  |
| 16:00  |   |   |  |                                       |   |  |   | Reha-Kurs                             | 16:00-17:00<br>Body Balance<br>Bianca  |   | 11:00-12:00<br>Body Balance<br>Bianca      | 09:45-10:45<br>Faszien Special<br>Christian          |
| 17:00  | 17:00-17:45<br>Bauch/<br>Rücken<br>Manu/Chris |   | 17:30-18:30<br>BodyPump™<br>Christian W.     |                                       | 17:15-18:15<br>Body Balance<br>Bianca         | 17:00-18:00<br>Schmerzfrei+<br>BALLance<br>Mathias |   | Reha-Kurs                             |  |   |  |  |
| 18:00  | 18:00-18:30<br>HIIT Cycling<br>Manu/Chris     |   | 18:30-19:30<br>Indoor Cycling<br>Christian W | 18:00 - 19:00<br>Pilates<br>Mahboubeh | 18:30 - 19:30<br>Jumping<br>Sophia            |  | 18:00-18:45<br>Bauch/<br>Rücken<br>Manuela          | 18:00 - 19:00<br>Pilates<br>Mahboubeh | 17:45-18:45<br>Indoor Cycling<br>Mario |   |  |  |
| 19:00  | 19:00-20:15<br>Bodyshape<br>Mahboubeh         | 19:00-20:30<br>Karate ab 16                             |  | 19:15<br>Kenjutsu<br>Alle             |   | 19:00-20:30<br>Modernes<br>Kung-Fu<br>Anfänger     | 19:00-20:00<br>BodyPump™<br>Manuela                 | Karate ab 16                          |  |   |  |  |
| 20:00  |   |   |  |                                       |   | 20:30<br>Modernes<br>Kung-Fu<br>Fortgeschr.        |   |                                       | 19:30-21:00<br>Yoga<br>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 deinen <b>unteren Rücken</b> .</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 entspannt</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 Verspannungen, vor allem im Rückenbereich.</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 Meditation angestrebt wird.</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>HIIT Cycling</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>Dance Fit</b>: ist ein <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 das Dance Fit Training stärkt nicht nur deine <b>Kondition</b>, sondern auch deine <b>Muskeln</b>, deine <b>Koordination</b> und deine <b>Beweglichkeit</b>.</p> |