

# Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Wohlfühlen

gültig ab 01.10.2024

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 Cyclina Axel			Reha-Kurs				
09:00	09:00 - 09:45 Sport mit Axel I Axel	09:00 - 10:00 Wirbelsäule- Gymnastik Mahboubeh		Reha-Kurs			08:45-09:45 Indoor Cycling Peter	Reha-Kurs		09:00-10:00 Rücken FIT Diana		
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	10:15-11:15 Yoga Diana	10:15-11:15 Faszien Special Christian		
11:00			11:20-11:50 BALLance Christian	Reha-Kurs		11:15-12:15 Qi Gong Saroja	11:20-11:50 BALLance Mathias	Reha-Kurs			11:00-12:00 BodyPump™ Christian W.	
12:00	12:45-13:45 Sport mit Axel II Axel		12:15-13:00 Dance Fit Sylvia					12:15-13:00 Wirbelsäulen- avmnastik Sylvia			12:00-12:30 HIIT Cycling Manu/ Chris	
13:00												13:00-14:15 Modernes Kuna-Fu Kinder Anfäng.
14:00												14:15-15:15 Modernes Kuna-Fu Alle
15:00			15:00-17:00 Sportkinder e.V. Sportarten- karussell 6-12 Jahre									
16:00									16:00-17:00 Body Balance Bianca		11:00-12:00 Body Balance Bianca	
17:00	17:00-17:45 Bauch/ Rücken Christian	17:00-18:00 Schmerzfrei+ BALLance Mathias	17:30-18:30 BodyPump™ Christian W.	17:00 - 18:00 Pilates Mahboubeh	17:00-18:00 Body Balance Bianca	17:00-18:00 Schmerzfrei+ BALLance Mathias	17:00-18:00 Zumba Uwe	17:00-18:00 Bodyshape Mahboubeh			12:30-13:30 Yin Yoga Diana	
18:00	17:50-18:50 Body Combat Christian		18:30-19:30 Indoor Cycling Christian W	18:00 - 19:00 Pilates Mahboubeh	18:30-19:30 Yin Yoga Diana		18:00-18:45 Bauch/ Rücken Manuela	18:00 - 19:00 Pilates Mahboubeh	17:30-18:30 Indoor Cycling Mario			
19:00	19:00-20:15 Bodyshape Mahboubeh			19:15 Kenjutsu Alle			19:00-20:00 BodyPump™ Manuela					
20:00									19:15-20:45 Yoga Sylvia			

Sonntag

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 7:30 - 21:30  
Sa: 9:00 - 17:00  
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.

<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.
<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> .
<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
<b>BodyCombat</b> : Body Combat von Les Mills ist ein energiegeladenes <b>Ganzkörper-Workout</b> , bei dem du intensiv deine <b>Fitness</b> und dein <b>Core</b> trainierst. KICK dich FIT - <b>ohne Körperkontakt</b>
<b>Body Pump</b> : BodyPump von Les Mills ist ein <b>athletisches Ganzkörper-Workout</b> mit Fokus auf Gewichtübungen und einer hohen Anzahl von Wiederholungen: Ein Langhanteltraining mit mitreißender Musik, das alle Muskel-Gruppen beansprucht und deinen <b>gesamten Körper kräftigt, formt und strafft</b> .
<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!
<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.
<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.
<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> .
<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>
<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.
<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.
<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.
<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.
<b>Sport mit Axel</b> : ein sanftes <b>Ganzkörpertraining</b> in Verbindung mit <b>Koordinations- und Beweglichkeitstraining</b> . Fühl dich einfach gut danach
<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>
<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.
<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!
<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> .
<b>Yin Yoga</b> : ist eine sanfte Yoga Form, bei der die Positionen über längere Zeit ohne große Muskelaktivität statisch gehalten werden, dadurch werden Bindegewebe, Faszien, Sehnen und Gelenke intensiv gedehnt
<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. Doch Zumba-Training stärkt nicht nur deine <b>Kondition</b> , sondern auch deine <b>Muskeln</b> , deine <b>Koordination</b> und deine <b>Beweglichkeit</b> .