Kursplan Gruppenfitness

Erklärung: Ausdauer | Kräftigung | Wohlfühlen

gültig ab 05.05.25

Beginn	Montag Parkett	Montag Mattenraum	Dienstag Parkett	Dienstag Mattenraum	Mittwoch Parkett	Mittwoch Mattenraum	Donnerstag Parkett	Donnerstag Mattenraum	Freitag Parkett	Freitag Mattenraum	Samstag Parkett	Samstag Mattenraum
08:00				**Reha-Kurs** Hocker Gym	07:45 - 08:45 **Sensitive Cycling** Axel			**Reha-Kurs**				
09:00	09:00 - 09:45 **Sport mit Axel I** Axel	09:00 - 10:00 **Wirbelsäule-Gymnastik** Mahboubeh		**Reha-Kurs**	09:00-10:00 **BodyPump™** Desty neue Kurse ab 07.05.			**Reha-Kurs**		09:00-10:00 **Rücken FIT** Ingrid		
10:00		10:15 - 11:15 **Pilates** Mahboubeh	10:30-11:15 **Schmerzfrei** Christian	**Reha-Kurs**	10:15-11:15 **Body Definition** Desty	10:00-11:00 **Pilates / WS** Mahboubeh	10:30-11:15 **Schmerzfrei** Mathias	**Reha-Kurs**	10:15-11:15 **Yoga** Ingrid	10:15-11:15 **Faszien Special** Christian	10:30-11:30 **BodyPump™** Jan	
11:00			11:20-11:50 **BALLance** Christian	**Reha-Kurs**			11:20-11:50 **BALLance** Mathias	**Reha-Kurs**			11:30-12:15 **Functional Workout** Jan	
12:00	12:45-13:45 **Sport mit Axel II** Axel		12:15-13:00 **Dance Fit** Sylvia					12:15-13:00 **Wirbelsäulen-gymnastik** Sylvia				
13:00												13:00-14:15 **Modernes Kung Fu** Kinder Anfäng.
14:00												14:15-15:15 **Modernes Kung Fu** Alle
15:00			15:00-17:00 Sportkinder e.V. Sportarten-karussell 6-12 Jahre								**Sonntag**	
16:00									16:00-17:00 **Body Balance** Bianca		11:00-12:00 **Body Balance** Bianca/Dennis	11:15-12:15 **Rücken FIT** Diana
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** Kathi	17:00-18:00 **Bodyshape** Mahboubeh			12:30-13:30 **Yin Yoga** Diana	
18:00	17:50-18:50 **Body Combat** Cindy		18:30-19:30 **Indoor Cycling** Christian W	18:00 - 19:00 **Pilates** Mahboubeh	18:30-19:30 **Yoga Mix** Diana		18:00-18:45 **Bauch/ Rücken** Cindy	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™** Cindy					
20:00									19:15-20:45 **Yoga** Sylvia			

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.

BALLance **:** Die einzelnen Übungen bestehen aus **langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen,** die auf die **Entspannung der Muskulatur** mit darauffolgender **Entlastung der Bandscheiben** abzielen. Verspannungen und Fehlhaltungen können durch regelmäßige Übungen abgebaut werden.
Bauch/ Rücken: Das Training für einen **straffen, schönen Bauch**. Intensive und abwechslungsreiche Übungen **kräftigen deine gesamte Bauchmuskulatur** und deinen **unteren Rücken** .
Body Balance: Body Balance von Les Mills ist ein **Ganzkörpertraining** bestehend aus **Tai Chi, Yoga und Pilates** zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Du **kräftigst, dehnst und entspannst** deinen gesamten Körper
BodyCombat: Body Combat von Les Mills ist ein energiegeladenes **Ganzkörper-Workout**, bei dem du intensiv deine **Fitness** und dein **Core** trainierst. KICK dich FIT - **ohne Körperkontakt**
Body Pump: BodyPump von Les Mills ist ein **athletisches Ganzkörper-Workout** mit Fokus auf Gewichtsübungen und einer hohen Anzahl von Wiederholungen: Ein Langhanteltraining mit mitreißender Musik, das alle Muskel-Gruppen beansprucht und deinen gesamten Körper **kräftigt, formt und strafft.**
Body Shape: Auf dem Weg zu einem **straffen und knackigen Körper** triffst du hier auf ein abwechslungsreiches und buntes **Kraftausdauerworkout** mit z.B. Hanteln, Tubes und vor allem viel motivierender Musik!
Faszien: Hier geht es um dein **Bindegewebe**, welches den gesamten Körper durchzieht. Verbessere deine **Kraft, Elastizität und Beweglichkeit**. Löse Verspannungen, vor allem im Rückenbereich.
Hatha Yoga : Ist eine Form des Yoga, bei der das sogenannte **„Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“** vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.
Indoor Cycling: Hierbei handelt es sich um eine spezielle Form des **Herz- Kreislauf- Trainings.** Energiegeladene Rhythmen, Gruppendynamic und viel Spaß zeichnen dieses effektive Programm auf speziellen Fahrrädern aus. Du kannst wählen zwischen **Ausdauer-, Kraftausdauer- und /oder Intervalltraining**.
Jumping: Jumping ist ein Training auf **speziellen Trampolinen** mit Haltegriff. Es ist ein **Intervall-Ausdauertraining** zu energiegeladener Musik, welches gleichzeitig sehr effektiv die **Tiefenmuskulatur** trainiert. Abgerundet wird das Programm durch **Balanceübungen** und ein ausgiebiges **Dehnungsprogramm**
Pilates: Erlebe ein einzigartiges **Ganzkörpertraining**, das Deinen Körper gleichzeitig **kräftigt, dehnt, entspannt** und optisch schlanker wirken lässt. Das konzentrierte und ruhige Arbeiten bringt dich wieder in Einklang mit dir selbst und lässt Dich **Kräfte mobilisieren**, von denen du bisher noch nichts geahnt hast.
Schmerzfrei: Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit den **zehn wichtigsten und gezielten Bewegungen für den ganzen Körper**. Schnell durchführbar, jeden Tag und für den ganzen Körper.
Sensitiv Cycling: Schonendes **Herz- Kreislauf- Training**, das mit einem Zirkeltraining und Dehnungsübungen kombiniert ein **perfektes Training** für Jedermann ist.
Sport mit Axel: ein sanftes **Ganzkörpertraining** in Verbindung mit **Koordinations- und Beweglichkeitstraining**. Fühl dich einfach gut danach
Wirbelsäulen-Gymnastik: Tu deinem Körper etwas Gutes! **Kräftigungsübungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur**, **Dehnung und Mobilisation** helfen dir deinen Rücken fit zu halten. Ein präventives Programm – nicht nur für Rückengeplagte!
Dance Fit: ist ein **Tanz-Fitness Workout**. Dein **Herz-Kreislauf-System** 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 **Kondition**, sondern auch deine **Muskeln**, deine **Koordination** und deine **Beweglichkeit**.
Yin Yoga: 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
Zumba: **i**st ein lateinamerikanisch inspiriertes **Tanz-Fitness Workout**. Dein **Herz-Kreislauf-System** kommt dabei richtig in Schwung und du verbrennst eine Menge Kalorien. Doch Zumba-Training stärkt nicht nur deine **Kondition**, sondern auch deine **Muskeln**, deine **Koordination** und deine **Beweglichkeit.**
Funktional Power Workout: Athletisch geprägtes, hoch intensives Kraft-und Ausdauertraining, sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln. Trainiert wird im Tabata Stil in Zeitintervallen.
Body Definition: ein gezieltes Figur- und Kraftausdauertraining mit und ohne Hilfsgeräte zur Straffung und Formung des gesamten Körpers. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet