

Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Wohlfühlen

gültig ab 01.01.2026

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Beginn	Parkett	Mattenraum	Parkett	Mattenraum	Parkett	Mattenraum	Parkett	Mattenraum	Parkett	Mattenraum	Parkett	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 Mahboubbeh		Reha-Kurs	09:00-10:00 BodyPump™ Desty			Reha-Kurs		09:00-10:00 Rücken FIT Ingrid		
10:00		10:15 - 11:15 Pilates Mahboubbeh	10:30-11:15 Schmerzfrei Christian	Reha-Kurs	10:15-11:15 Body Definition Desty	10:00-11:00 Pilates / WS Mahboubbeh	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	11:30-12:30 Jumping-light Alexia		11:20-11:50 BALLance Mathias	Reha-Kurs			11:30-12:15 Bauch/ Rücken Jan	
12:00	12:45-13:45 Sport mit Axel II Axel		12:15-13:00 Step-Kurs 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									
16:00			6-12 Jahre						16:00-17:00 Body Balance Bianca		11:00-12:00 Body Balance Dennis	11:00-12:30 Yoga Mix Diana
17:00	17:00-17:45 Bauch/ Rücken Christian		17:30-18:30 BodyPump™ Christian W.	17:00 - 18:00 Pilates Mahboubbeh	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 Mahboubbeh				
18:00	17:50-18:50 Body Combat Cindy		18:30-19:30 Indoor Cycling Christian W.	18:00 - 19:00 Pilates Mahboubbeh	18:30-19:30 Yoga Mix Diana		18:00-19:00 Bauch/Rücken BodyCombat™ im Wechsel	18:00 - 19:00 Pilates Mahboubbeh	17:30-18:30 Indoor Cycling Mario			
19:00	19:00-20:15 Bodyshape Mahboubbeh			19:15 Kenjutsu Alle			19:00-20:00 BodyPump™ Cindy					
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.

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, dehnt und entspannt 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 Definition : ein gezieltes Figur- und Kraftausdauertraining mit und ohne Hilfsgeräte zur Straffung und Formung des gesamten Körpers. Für Einsteiger und Fortgeschrittene
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
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
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(Light) : ist ein gesundheitsorientiertes Workout für Einsteiger mit geringerer Gesamtbelastung als beim herkömmlichen Jumping. Hier geht es um Kräftigung des Körpers,
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,
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!
Step Kurs : Ist ein Workout mit Steppbrett , das in Verbindung mit Musik und komplexen Schrittkombinationen Ausdauer, Koordination und Beinmuskulatur trainiert.
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
Zumba : ist 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 .