

Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Wohlfühlen

gültig ab 06.04.2026

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 Cyclina Axel | | | Reha-Kurs | | | | |
| 09:00 | 09:00 - 09:45 Sport mit Axel I Axel | 09:00 - 10:00 Wirbelsäule- Gymnastik Mahboubeh | | Reha-Kurs | | | | Reha-Kurs | 09:00-10:00 Vital Zirkel Alexia | 09:00-10:00 Rücken FIT Ingrid | | |
| 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 Ingrid | 10:15-11:15 Faszien Special Alexia | 10:30-11:30 BodyPump™ Jan | |
| 11:00 | | | 11:20-11:50 BALLance Christian | Reha-Kurs | 11:15-12:00 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- avmnastik 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 | | | | | | 14-tägiger Wechsel ↓ | | Sonntag | |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00-17:00 Body Balance Bianca | 16:00-17:00 Jumping Alexia | 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 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 | | | | |
| 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 | 14-tägiger Wechsel | | 18:00-19:00 Bauch/Rücken BodyCombat™ im Wechsel | 18:00 - 19:00 Pilates Mahboubeh | 17:30-18:30 Indoor Cycling Mario | Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7:30 - 21:30 Sa: 9:00 - 17:00 So: 9:00 - 17:00 Dynamic Fitness World 030 / 745 60 41 | |
| 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 | | |

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 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(Light) : ist ein gesundheitsorientiertes Workout. Hier geht es um Kräftigung des Körpers, Verbesserung der Balance und Ausdauer (Jumping Light für Einsteiger mit geringerer Gesamtbelastung als beim herkömmlichen Jumping) |
| 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! |
| 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 und Gelenke intensiv gedehnt |
| 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 . |
| Vital Zirkel : Ein vitales Zirkeltraining, das Kraft und Ausdauer kombiniert. Mehrere Stationen trainieren den ganzen Körper und steigern Kraft und Ausdauer. Für alle Altersgruppen geeignet |