

# Trainiere mit Deiner Online Videomitgliedschaft - egal wann, egal wo!

- **NEU: Livestream-Teilnahme am aktuellen Kursprogramm über Zoom möglich**
- **Dynamic-Online-Training für Zuhause, Urlaub,...**
- **zeitunabhängig trainieren**
- **Einfacher Zugang über die Dynamic Homepage**
- **über 30 Dynamic-Trainingsfilme: Kraftausdauer, Cardio, Rücken**
- **weitere Spezial-Workouts**

„Deine Alternative zum Kursprogramm rund um die Uhr“



**Kurssystem ohne Abo:**  
Effektives Fitnessstraining mit persönlicher Betreuung und Wohlfühlatmosphäre unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin **Edina Schaal**.

Wir trainieren mit den weltweit erfolgreichen Trainingsprogrammen von

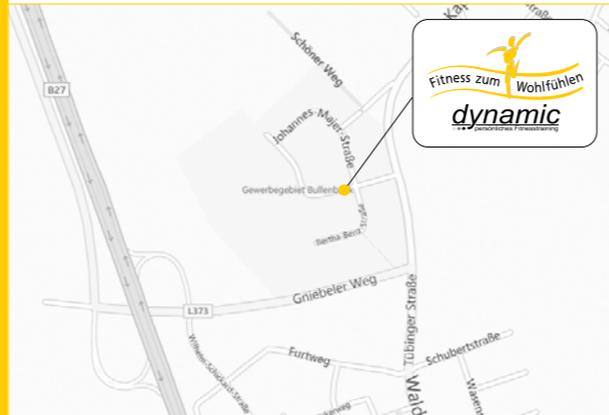
**LES MILLS**  
(offizielles Partnerstudio)



**dynamic**  
persönliches Fitnessstraining

**Edina Schaal**

Bertha-Benz-Straße 2 | 72141 Walldorfhäslach  
Telefon 07127 928329 | Mobil 0173 3030111  
edina@dynamicfitness.de | www.dynamicfitness.de



**Benutzungszeiten**  
**Rolle Band und Solarium**  
Täglich während der Kurszeiten

**Zusätzlich:** Mo - Fr: 9.15 – 21.15 Uhr · Sa: 9.15 – 18.00 Uhr  
Weitere Termine nach Vereinbarung. Zusätzliche Benutzungszeiten auch am Wochenende (siehe Aushang und im Internet)

[www.instagram.com/dynamicfitness.walldorf](https://www.instagram.com/dynamicfitness.walldorf)

[www.facebook.com/dynamicfitness.walldorf](https://www.facebook.com/dynamicfitness.walldorf)

[YouTube edina dynamicfitness](https://www.youtube.com/channel/UC...)



**dynamic**  
persönliches Fitnessstraining

**Frühjahr 2025 / KURSPROGRAMM**  
(Januar-Februar-März 2025)



**UNBEGRENZT  
trainieren**



**Frühjahr 2025**

[www.dynamicfitness.de](http://www.dynamicfitness.de)

**Kursbeschreibungen**



**BODYATTACK / BODYATTACK Express**  
60/45 Minuten sportinspiriertes Cardio-Workout zur Verbesserung von Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit. Die Gruppendynamik von BODYATTACK® wird Dich begeistern.

Bis zu 730 kcal Energieverbrauch



**BODYBALANCE / BODYBALANCE Express**  
60/50 Minuten beruhigendes und zentrierendes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft.  
30 Minuten Express Format: Schwerpunkt Flexibilität

Bis zu 340 kcal Energieverbrauch (bei 60 Minuten)



**LesMills Core**  
30 Minuten Core-Krafttraining. Steigert Kraft und definiert alle Core-Muskeln. Kombiniert Personal Training mit der Energie einer Gruppenfitness. Choreografierte Übungen und Top-Charts-Musik, von denen Du nicht genug kriegen wirst.

Bis zu 250 kcal Energieverbrauch



**BODYPUMP / BODYPUMP Express**  
60/45 Minuten Langhantel-Ganzkörper-Workout. Steigert Kraft und Ausdauer, definiert den ganzen Körper. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curlys.

Bis zu 560 kcal Energieverbrauch



**LMI Step**  
55 Minuten Step-Workout. Verbessert die Beweglichkeit und Koordination sowie Kraft und Ausdauer. Mit Hilfe eines höhenverstellbaren Steps und einfacher Schrittfolgen auf, über und um das Step bringst du Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Bis zu 620 kcal Energieverbrauch



**TONE**  
45 Minuten Workout, das Resultate bringt! Neue Trends und eine Kombination aus verschiedenen Trainingsstilen für Muskelstraffung und Definition. Das Cardio-Workout erhöht die Ausdauer und Fitness für einen leichteren Alltag. Das Core Training verbessert die Stärke der Rumpfmuskulatur.

Bis zu 420 kcal Energieverbrauch



**Tabata**  
30 Minuten Hochintensives Intervalltraining (HIIT). Es wechseln sich 20 Sekunden intensives Ganzkörpertraining mit 10 Sekunden Pause ab. 8 Einheiten ergeben einen Arbeitsblock. In unseren Tabata-Specials trainieren wir 4-5 Blöcke. Optimal als zusätzliches Training für Trainierte, die eine sportliche Herausforderung suchen. Hoher Kalorienverbrauch und langer Nachbrenneffekt



**Rückenfit / Rücken-, Bein-, Po- und Bauchtraining**  
45 Minuten Tiefenphysio zur Kräftigung und Koordination der Rumpfmuskeln, Definition von Bauch, Beinen und Po. Elemente aus meinem Physio-Fitnessprogramm runden das Workout ab.  
Für ALLE Fitnesslevel und als Vorbereitung für andere Kurse geeignet.

**Bevor es los geht**  
Mein Programm zur Gesundheitsförderung richtet sich in erster Linie an Gesunde. Es ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann sie aber ggf. in vielen Fällen unterstützen und ergänzen. Personen, die unter Beschwerden und Erkrankungen leiden, bitte ich jedoch, vor der Anmeldung unbedingt ihren behandelnden Arzt um Rat zu fragen, ob die Teilnahme zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Interessenten, die längere Zeit (etwa 2 Jahre) keinen regelmäßigen Sport mehr betrieben haben, bitte ich ebenfalls, vor Trainingsbeginn ihren Arzt bezüglich der Belastungsfähigkeit um Rat zu fragen.

## HINWEISE, GESCHÄFTS- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnehmer, die sich für Kurse bei Dynamic, pers. Fitnesstraining entscheiden, haben die Chance regelmäßig und effektiv zu trainieren – unabhängig davon, ob das Training „Vor Ort“ im Dynamic Kursraum oder Online zu Hause stattfindet. Die Beschreibungen/Auflistung der Leistungen der einzelnen Angebote sind auf der Homepage [www.dynamicfitness.de](http://www.dynamicfitness.de) zu finden und zusätzlich als Aushang im Gym. Wir beraten gerne und helfen bei der Auswahl.

Anmeldungen sind schriftlich, persönlich oder telefonisch möglich. Die Kurse werden live gefilmt und als Online Training angeboten (ausgenommen Outdoor Kurse). Der unbegrenzte Zugriff über Zoom und Vimeo (und ggf. weitere Streamingdienste) ist ab Zahlungseingang zu den angegebenen Kurszeiten für die Dauer des Kursplans möglich.

Ausgenommen sind nicht von uns zu vertretende einzelne Ausfälle wegen notwendiger Wartungsarbeiten, aufgrund von höherer Gewalt, von technischen Störungen des Internets oder nicht von uns zu vertretenden Gründen.

Die Teilnehmer sind verpflichtet, die Zugangsdaten geheim zu halten und nicht an Dritte weiterzugeben. Ohne vorherige Absprache ist die Überlassung der Nutzungsmöglichkeit oder der Registrierung an Dritte verboten.

Ein Rücktritt (grundsätzlich schriftlich) ist bis 14 Tage vor Kursbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 Euro möglich. Nach Herausgabe der Zugangsdaten ist kein Rücktritt mehr möglich.

Teilnehmer des Kurspakets Livestream „Flatrate“ und der Einzelkurse „FIX“ erhalten die Möglichkeit, sich zu ausgeschriebenen Kursen, die im Kursraum stattfinden, für eine Teilnahme im Gym anzumelden (ggf. mit Aufpreis, jeweils in bar zum Kurs mitzubringen). Wird der Vor-Ort-Kursbetrieb wegen behördlicher Anordnung oder Bedingungen untersagt oder unzumutbar, werden die Kurse zu den geplanten Kurszeiten Online für alle Teilnehmer als Livestream angeboten. Hierfür erfolgt kein finanzieller Ausgleich.

Die Teilnahme in den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Dynamic pers. Fitnesstraining übernimmt keine Haftung für etwaige Gebühren oder Schäden, die im Rahmen des Livestreams entstehen.

## TEILNAHME IM GYM:

Die Kurse werden gefilmt und ggf. den Mitgliedern der Videomitgliedschaft zur Verfügung gestellt. Dabei wird darauf geachtet, dass keine Gesichter oder Personen zu erkennen sind. Soll auf ein namentliches Ansprechen verzichtet werden, ist dies vor dem entsprechenden Training dem Kursleiter mitzuteilen. Mit der Buchung eines Präsenzkurses wird die Einwilligung zur Filmaufnahme erteilt.

Vorausgesetzt, die Möglichkeit besteht Präsenzkurse abzuhalten, finden diese im Trainingsraum, Bertha-Benz-Straße 2 in 72141 Walddorfhäslach statt (ausgenommen Outdoor).

Die Kursteilnehmer halten sich in den Veranstaltungsräumen auf eigene Gefahr auf. Der Einlass in die Räumlichkeiten ist jeweils maximal 10 Minuten vor Kursbeginn gestattet. Bitte großes Handtuch und saubere (Indoor-) Turnschuhe mitbringen. Die Verhaltens- und Hygieneregeln (Aushang und Internet) müssen von allen Personen, die sich im Gebäude aufhalten, eingehalten werden.

Die Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Zweckerfüllung notwendig ist bzw. wenn gesetzliche Aufbewahrungsfristen bestehen.

Die Datenschutzbedingungen sind im Studio ausgehängt. Die vollständige Datenschutzerklärung ist auf der Homepage veröffentlicht. Die Teilnehmer bestätigen mit ihrer Unterschrift, das Online Training und ggf. auch das Training vor Ort auf eigene Verantwortung durchzuführen und selbst auf die gesundheitlichen Voraussetzungen zu achten. Hierfür wird keine Haftung übernommen.

# Frühjahr 2025 - KURSPLAN

## Teilnahme im Dynamic Kursraum oder Online-Livestream

07. Januar bis 31. März 2025 (Bitte die Kurspausen und kursfreie Tage beachten)				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pause: 10.03.2025	Pause: 11.03.2025	Pause: 12.03.2025	Pause: 13.03.2025	Pausen: 14.02. + 14.03.2025
<b>ZUHAUSE TRAINIEREN:</b>	8.30 – 9.15 Uhr (45 min)	8.20 – 9.05 Uhr (45 min)	Körperanalyse - Fitness-Check	7.20 – 7.50 Uhr
Sorgt für ausreichend Platz um Euch herum, entfernt Stolperfallen und stellt was zu Trinken und ggf. benötigtes Equipment bereit. Stellt sicher, dass Ihr eine stabile Internetverbindung habt. Sprecht Euch ggf. mit den Leuten ab, mit denen Ihr eine Internetverbindung teilt.		Rücken-, Beine-, Po- & Bauchtraining	 ab 19,90 €**	<b>LESMILLS CORE™</b>
		9.15 – 10.15 Uhr <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>		Ein Upgrade auf die Videobox über die Dynamic Homepage ist möglich, um zeitunabhängig aus vielen Trainingsvideos das persönliche Workout zusammen zu stellen.
Alle Kurse können auch ohne Equipment mitgemacht werden, ein Handtuch oder eine Matte ist ratsam; wenn Ihr mit Gewichten trainieren möchtet, zeige ich Euch in den Workouts, wie ihr mit „haus-haltsüblichen“ Gegenständen wie Flaschen, Leitz-Ordern, Kanistern, Rucksack etc. mitmachen könnt.	<i>Trainiere effektiv unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal</i>		<b>Keine Möglichkeit in Echtzeit mitzumachen?</b>	8.40 – 9.10 Uhr (30 min) <b>LESMILLS LMI STEP</b>
		Zu Rund um den Bund? Mit dem „Belly-Attack“-Gürtel in VIER WOCHEN weniger Bauchumfang! 12 Termine nach Vereinbarung <b>JETZT STARTEN</b>	Ein Upgrade auf die Videobox über die Dynamic Homepage ist möglich, um zeitunabhängig aus vielen Trainingsvideos das persönliche Workout zusammen zu stellen.	9.20 – 10.20 Uhr <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>
18.20 – 19.20 Uhr <b>LESMILLS BODYATTACK™</b>	18.10 – 19.10 Uhr <b>LESMILLS LMI STEP</b>	18.00 – 18.30 Uhr (30 min) <b>LESMILLS CORE™</b>	18.00 – 18.45 Uhr (45 min) <b>tone</b>	 „FITNESSTIPP FÜR'S WOCHENENDE“ ZUM MITMACHEN! AUF <a href="https://www.edina.dynamicfitness.de">edina.dynamicfitness</a> (auf Wunsch wöchentlich per Whatsapp erhältlich)
19.30 – 20.30 Uhr <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>	19.20 – 20.20 Uhr <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>	18.40 – 19.40 Uhr <b>LESMILLS BODYBALANCE™</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>	
20.40 – 21.10 Uhr (30 min) <b>LESMILLS CORE™</b>	 Termine nach Absprache	<b>Orthopädische Gesundheitsberatung</b> Private individuelle Beratung von Dr. Gunnar Teucher, Unfallchirurg, Orthopäde und Sportmediziner	20.10 – 20.55 Uhr (45 min) <b>Rückenfit</b>	
	<b>Termine nach Aushang</b> <b>Fitness-Spezial</b> „Best of“-Mix aus Cardio, Kraft, Core und Flex. z.B. Tone, Attack, Step, Tabata, Technik Classes u.v.m. (Infos siehe Homepage „AKTUELLES“)	 <b>und Solarium</b> Kostenlose Einweisung! Benutzung ohne Kursbuchung möglich	<b>EMS Training</b> <b>Individuelles EMS-Personaltraining</b> + Ganzkörpertraining + Muskelaufbau + Fettabbau + Rückentraining + Wieder in Form nach Schwangerschaft oder Operation <b>Gleich Probetraining zum Kennenlernen vereinbaren</b>	

Anmeldung Kurspaket Frühjahr 2025

## Anmeldung Frühjahr

(Januar bis März 2025)

Ich melde mich verbindlich an:

- Kurspaket Flatrate PLUS** - Grundgebühr ab 125,00 €\*
  - Unbegrenzte Teilnahme zum Kurs (Eintritt zu jedem Vor-Ort Kurs 3,00 € (VIP)/4,00 € in bar)
  - plus **gratis Livestream** - zur Echtzeit
  - \*FRÜHBUCHUNG BIS 20.12.2024: 125,00 € – danach: 130,00 €

- Kurspaket-Upgrade** - 15,00 €/Monat (zusätzlich zum Kurspaket Flatrate: mit Livestream-Videos zeitunabhängig trainieren)
  - Januar  Februar  März

- Kursbuchung Einzelkurs „FIX/ANTIK“** - 130,00 € (ausgenommen sind alle BodyPump Kurse) Teilnahme am vor Ort Training mit fester Platzreservierung für 1 Kurs/Woche (gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit) Ich möchte folgenden Kurs buchen:

Kategorie/Kurs Name: .....

Tag: ..... Uhrzeit: .....

*(Limitierte Plätze – bitte unbedingt Bestätigung abwarten)*

- Online Video Mitgliedschaft** zusätzlich mit **Online Livestream Teilnahme am Kursprogramm zur Echtzeit** Bitte um Info/Antragsformular für die Mitgliedschaft

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

Wohnort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Unterschrift / Schriftliche Einwilligung gemäß DSGVO:

(Mit meiner Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung anerkannt. Bei Teilnehmern unter 18 Jahren ist eine Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich. Der Verarbeitung meiner bereitgestellten personenbezogenen Daten stimme ich zu. Ich weiß, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann.) Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich, das mir zur Verfügung gestellte Filmmaterial an keine anderen Personen weiter zu geben und die Workouts ausschließlich für mich selbst zu nutzen. Dies gilt für alle Bestellungen, unabhängig ob diese persönlich, schriftlich oder auf andere Weise veranlasst wurden.

**Überweisungen richten Sie bitte erst nach erfolgter Bestätigung an:**  
Vereingte Volksbanken • DE28 6039 0000 0143 3330 03  
BIC GENODES1BBV