

# 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 Kurs-  
programm rund um die Uhr“



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

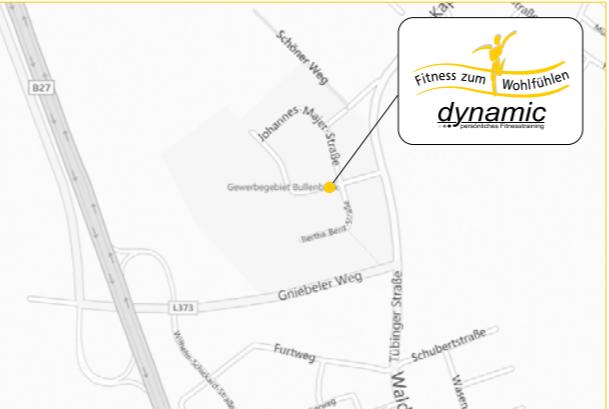
Wir trainieren mit den weltweit erfolg-  
reichen Trainingsprogrammen von

**LesMills**

(offizielles Partnerstudio)



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



## Benutzungszeiten

### Rolle Band und Solarium

Täglich während der Kurszeiten

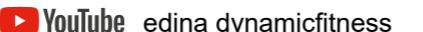
**Zusätzlich:** Mo - Fr: 9.15 – 21.15 Uhr · Sa: 9.15 – 18.00 Uhr  
Weitere Termine nach Vereinbarung. Zusätzliche Benutzungszeiten  
auch am Wochenende (siehe Aushang und im Internet)



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



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



YouTube edina dynamicfitness



**dynamic**  
persönliches Fitnesstraining

Frühjahr 2026 / KURSPROGRAMM  
(Januar-Februar-März 2026)



**UNBEGRENZT  
trainieren**



**Frühjahr 2026**

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

# Kursbeschreibungen



### BodyAttack & Power Aerobic

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 & Langhantelworkout

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

Bis zu 560 kcal Energieverbrauch



### LMI Step & Cardio Fitness (mit 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 & Cardio Fitness

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



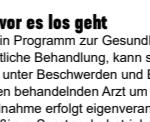
### Tabata

30 Minuten Hochintensives Intervaltraining (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-, Beine-, Po- und Bauchtraining

45 Minuten Tiefengymnastik 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 Bearbeitung Gebühr von 10,00 Euro möglich. Nach Herausgabe der Zugangsdaten ist kein Rücktritt mehr möglich.

Teilnehmer des Kurspaketes Livestream „Flatrate“ und der Einzelkurse „FIX“ erhalten die Möglichkeit, sich zu ausgeschiedenen 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).

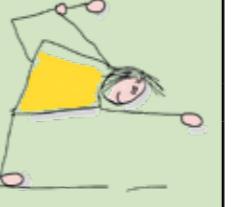
Die Kursteilnehmer halten sich in den Veranstaltungsräumen auf eigene Gefahr auf. Der Einlass in die Räumlichkeiten ist jeweils maximal 10 Minuten vor Kursbeginn gestattet. Bitte großes Handtuch und saubere (Indoor-) Turnschuhe mitbringen. Die Verhaltens- und Hygieneregeln (Aushang und Internet) müssen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

# Kursplan Frühjahr 2026 - KURSPLAN

## Teilnahme im Dynamic Kursraum oder Online-Livestream

05. Januar bis 27. März 2026 (Bitte die Kurspausen und kursfreie Tage beachten)				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pause: 09.03.2026	Pause: 06.01. + 10.03.2026	Pause: 11.03.2026	Pause: 12.03.2026	Pause: 13.03.2026
<b>ZUHAUSE TRAINIEREN:</b>  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.  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 „haushaltsüblichen“ Gegenständen wie Flaschen, Leitz-Ordnern, Kanistern, Rucksack etc. mitmachen könnt.	<b>8.30 – 9.15 Uhr (45 min)</b>  <b>cardio fitness</b> Als Präventionskurs: 80% Teilnahme von 10 Einheiten    <b>Trainiere effektiv unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal</b>  <b>JETZT STARTEN</b>	<b>8.20 – 9.05 Uhr (45 min)</b>  <b>Rücken-, Beine-, Po- &amp; Bauchtraining</b>  <b>9.15 – 10.15 Uhr</b>  <b>langhantel workout</b> Als Präventionskurs: 80% Teilnahme von 8 Einheiten    <b>Zu Rund um den Bund?</b> Mit dem „Belly-Attack“-Gürtel in VIER WOCHEN weniger Bauchumfang! 12 Termine nach Vereinbarung  <b>JETZT STARTEN</b>	Körperanalyse - Fitness-Check    **Rabattpreis ausschließlich für fest gebuchte Dynamic-Kursteilnehmer/innen  <b>Keine Möglichkeit in Echtzeit mitzumachen?</b> Ein Upgrade auf die Videobox über die Dynamic Homepage ist möglich, um zeitunabhängig aus vielen Trainingsvideos das persönliche Workout zusammen zu stellen.	<b>7.20 – 7.50 Uhr</b>  <b>LESMILLS CORE™</b>  <b>8.00 – 8.45 Uhr (45 min)</b>  <b>cardio fitness mit Step</b> Als Präventionskurs: 80% Teilnahme von 10 Einheiten  <b>9.00 – 10.00 Uhr</b>  <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>    <b>„FITNESSSTIPP FÜR'S WOCHEHENDE“</b> <b>ZUM MITMACHEN! AUF edina dynamicfitness</b> (auf Wunsch wöchentlich per Whatsapp erhältlich)
<b>18.20 – 19.20 Uhr</b>  <b>power aerobic</b> Als Präventionskurs: 80% Teilnahme von 8 Einheiten	<b>18.10 – 19.10 Uhr</b>  <b>LESMILLS LMI STEP</b>	<b>18.00 – 18.30 Uhr (30 min)</b>  <b>LESMILLS CORE™</b>	<b>18.00 – 18.45 Uhr (45 min)</b>  <b>LESMILLS tone</b>	<b>19.30 – 20.30 Uhr</b>  <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>
<b>19.20 – 20.20 Uhr</b>  <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>	<b>18.40 – 19.40 Uhr</b>  <b>LESMILLS BODYBALANCE™</b>	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b>  <b>LESMILLS BODYPUMP™</b>		<b>20.40 – 21.10 Uhr (30 min)</b>    <b>Termine nach Absprache</b>  <b>Orthopädische Gesundheitsberatung</b> Private individuelle Beratung von Dr. Gunnar Teucher, Unfallchirurg, Orthopäde und Sportmediziner
<b>LESMILLS CORE™</b>			<b>20.10 – 20.55 Uhr (45 min)</b>  <b>rückenfit</b> Als Präventionskurs: 80% Teilnahme von 8 Einheiten	  <b>EMS Training</b> <b>Individualles EMS-Personaltraining</b> + Ganzkörpertraining + Muskelaufbau + Fettabbau + Rückentraining + Wieder in Form nach Schwangerschaft oder Operation  <b>Gleich Probetraining zum Kennenlernen vereinbaren</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>rolle-band</b> und Solarium Kostenlose Einweisung! Benutzung ohne Kursbuchung möglich		

## Anmeldung Frühjahr

(Januar bis März 2026)

Anmeldeschluss 29. Dezember 2025

Ich melde mich verbindlich an:

- Kurspaket Flatrate PLUS** - Grundgebühr 130,00 €
  - Unbegrenzte Teilnahme zu allen Kursen (Eintritt zu jedem Vor-Ort Kurs 3,00 € (VIP)/4,00 € in bar)
  - plus **gratis Livestream** - zur Echtzeit
- Kurspaket-Upgrade** - 15,00 €/Monat
  - (**zusätzlich** zum Kurspaket Flatrate: mit Livestream-Videos zeitunabhängig trainieren)
  - Januar  Februar  März
- Kursbuchung Einzelkurs „FIX-Kurs“** - 135,00 €
  - (ausgenommen sind alle **BodyPump Kurse**)
  - vor Ort Training mit Platzreservierung für 1 Kurs/Woche (gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit)
- Kursbuchung Prävention** - 150,00 €

Ich buche folgenden Kurs (**Fix oder Prävention**):

Kategorie/Kurs Name: .....

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

(**Begrenzte Teilnehmerzahl – 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 bitte erst nach erfolgter Bestätigung an:

Vereinigte Volksbanken • DE28 6039 0000 0143 3330 03  
BIC GENODES1BBV

Anmeldung Kurspaket Frühjahr 2026