

Sommer- & Herbstprogramm 2020



Anmeldung online:
www.dynamicfitness.de

Zusätzliche
weitere Kurse und Restplätze
kurzfristig
auf der Homepage!

Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden (Online-Buchung über die Homepage)
Keine Vertragsbindung – Keine Aufnahmegebühr!

TRAININGSKALENDER: • VORMITTAGSKURSE • KURSE AM ABEND

1. Woche

Montag, 10. August

19.00h BodyPump™
20.15h CXWorx™

Dienstag, 11. August

18.15h BodyAttack™
19.30h BodyBalance™

Mittwoch, 12. August

18.00h LesMills TONE™
19.00 BodyPump™
20.10h BodyCombat™ (50 min)

2. Woche

Montag, 17. August

18.00h BodyAttack™
19.15h BodyPump™
20.30h CXWorx™

Dienstag, 18. August

8.15h CXWorx™
18.10h LMI Step™

Mittwoch, 19. August

8.15h Rückenfit™
9.15h BodyPump™
18.00h BodyPump™
19.10h Bodybalance™ (50 min)
20.10h BodyCombat™ (50 min)

Donnerstag, 20. August

18.00h LesMills TONE™

3. Woche

Montag, 24. August

18.15h LesMills Tone™
19.15h BodyPump™
20.30h CXWorx™

Dienstag, 25. August

8.15h CXWorx™
18.10h LMI Step™
19.20h BodyPump™
20.30h BodyAttack™

Mittwoch, 26. August

18.00h Bodybalance™
20.10h BodyCombat™ (50 min)

Donnerstag, 27. August

18.00h LesMills TONE™

Freitag, 28. August

7.20h CXWorx™
8.00h BodyBalance™
9.10h BodyPump™

4. Woche

Montag, 31. August

18.00h BodyAttack™
19.15h BodyPump™
20.30h CXWorx™

Dienstag, 1. September

18.10h LMI Step™
19.20h BodyPump™

Mittwoch, 2. September

18.00h LesMills Tone™
19.00h BodyBalance™

Donnerstag, 3. September

18.00h LesMills Tone™

Freitag, 4. September

7.20h CXWorx™
8.00h BodyBalance™
9.10h BodyPump™

5. Woche

Montag, 7. September

18.00h BodyAttack™
19.15h BodyPump™
20.30h CXWorx™

Dienstag, 8. September

8.15h CXWorx™
18.10h LMI Step™
19.20h BodyPump™
20.30h BodyAttack™

Mittwoch, 9. September

8.15h Rückenfit™
9.15h BodyPump™
18.15h Tabata (30 min.)
19.00h BodyBalance™

Donnerstag 10. September

18.00h LesMills TONE™

6. Woche

Dienstag, 15. September

18.10h LMI Step™
19.20h BodyPump™
20.30h BodyAttack™

Mittwoch, 16. September

18.00h BodyPump™
19.10h Bodybalance™ (50 min)

Donnerstag 17. September

18.00h LesMills TONE™

Freitag, 18. September

7.20h CXWorx™
8.00h BodyBalance™
9.10h BodyPump™

7. Woche

Montag, 21. September

18.00h BodyAttack™
19.15h BodyPump™
20.30h CXWorx™

Dienstag, 22. September

18.10h LMI Step™
19.20h BodyPump™

Mittwoch, 23. September

18.00h LesMills Tone™
19.00h Bodybalance™
20.10h BodyCombat™ (50 min)

Donnerstag, 24. September

18.00h LMI Step™

Freitag, 25. September

7.20h CXWorx™
8.00h BodyBalance™
9.10h BodyPump™

Preis pro Kurs: CXWorx u. Rückenurse 11,- € - LesMills-Kurse 12,- €, Tabata Spezial 6,- € • Schülertarif: 1,- € weniger pro Kurs
Dauer: CXWorx™ 30 min. • LesMillsTONE + Rückenfit 45 min. • alle anderen Kurse: 50 Min. oder (ohne Angabe) 60 min.

Zuhause und im Urlaub mit Workout Filmen trainieren:

• **Dynamic Power-Paket** • **Dynamic Rückenfit-Paket** -10. August bis 2. Oktober 2020 – 8 Wochen - Gebühr pro Paket: 49,- €

dynamic persönliches Fitnessstraining - Edina Schaal - 72141 Walldorfhäslach - Bertha-Benz-Straße 2 – Tel. 07127/928329
edina@dynamicfitness.de - Buchung: www.dynamicfitness.de

Sommer- & Herbstprogramm 2020

BESCHREIBUNG DES TRAINING-ANGEBOTS:

LES MILLS BODYPUMP®	Kraftausdauerprogramm mit der Langhantel für Jung und Alt; Männer und Frauen. Training für alle großen und wichtigen Muskeln. Prima Erfolge für Figur u. Haltung.	LES MILLS BODYATTACK®	Pures, hochintensives Cardio-Workout. Stress- und Kalorienkiller! Für jeden, der 2 gesunde Beine hat und normal gehen kann.
LES MILLS BODYSTEP®	Temporeiches, explosives Step-Workout. Für Teilnehmer, die MEHR wollen als Fettverbrennen und Beintraining. Lebendig und befreit!	CXWORX™	Ein Workout für mehr funktionelle Kraft im Core. Definition und Form für die Körpermitte. Mit vielen Elementen aus dem Bereich Personal-Training.
LES MILLS TONE	Verschiedene Trainingsstile für Ausdauer, Muskelstraffung und Definition. Das Cardio-Workout erhöht die Ausdauer und Fitness. Das Core Training verbessert die Stärke der Rumpfmuskulatur. – Auch für Einsteiger!	LES MILLS BODYBALANCE®	Basiert auf klassischen Prinzipien von Yoga, Tai Chi und Pilates. Fördert Gelenkigkeit, Haltung und Balance.
LES MILLS BODYCOMBAT™	Ein herausfordernder Mix von Kampfsportarten. Katapultiert Kraft und Ausdauer in bislang unerreichte Höhen (Trainerin: Ramona)	Rückenfit (Po /Bauch)	Tiefengymnastik zur Kräftigung und Koordination der Rumpfmuskeln, Straffung von Bauch, Beinen und Po.
TABATA	Für fortgeschrittene Sportler, die sich neu herausfordern möchten. 20 Sekunden maximale Körperbelastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Wir praktizieren 4-5 Tabata-Einheiten und ein kurzes Cooldown.	• Dynamic Power-Paket • Dynamic Rückenfit-Paket	Die zur Verfügung gestellten Filme (Youtube) können beliebig oft und zu jederzeit mit haushaltsüblichem Equipment mit und ohne Zusatzgewichte benutzt werden. Alle 2 Wochen kommen neue Workout-Filme dazu.

• Bitte Handtuch mitbringen, bequeme Freizeitkleidung und saubere Indoor-Turnschuhe •

Preis pro Kurs: CXWorx u. Rückenurse 11,- € - LesMills-Kurse 12,- €, Tabata Spezial 6,- € • Schüler tarif: 1,- € weniger pro Kurs
Dauer: CXWorx™ 30 min. • LesMillsTONE + Rückenfit 45 min. • alle anderen Kurse: 50 Min. oder (ohne Angabe) 60 min.

Buchung, Teilnahmebedingungen und Datenschutz:

Die Kurse können wöchentlich auf der Homepage gebucht werden (Button „Online Anfrage“ zur Buchung)

Mit der Online Anfrage wird der Platz vorgemerkt. Bitte Zusage abwarten. Bei Zusage wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Die Kursgebühren bitte bar zum Kurs mitbringen. Bei Überweisung bitte nach Möglichkeit mehrere Kurseinheiten gemeinsam überweisen (monatlich gesammelt). Die Kursgebühr für angemeldete und zugesagte Kurse ist in jedem Fall zu entrichten, unabhängig von der Teilnahme. Filmpakete sind im Voraus zu bezahlen. Wird ein Kurs von Dynamic persönliches Fitnesstraining abgesagt, erfolgt die Rückzahlung der bereits bezahlten Gebühr. Wird der Kursbetrieb aufgrund behördlicher Anordnung untersagt, werden die Kurse zu den geplanten Kurszeiten online als Livestream angeboten.

Der Einlass in die Räumlichkeiten ist jeweils maximal 10 min. vor Kursbeginn gestattet. 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. Vollständige Datenschutzerklärung unter www.dynamicfitness.de

Zuhause und im Urlaub mit Youtube Workout Filmen trainieren:

• Dynamic Power-Paket • Dynamic Rückenfit-Paket

Die zur Verfügung gestellten Filme (Youtube) können beliebig oft und zu jederzeit mit haushaltsüblichem Equipment mit und ohne Zusatzgewichte benutzt werden. Alle 2 Wochen kommen neue Workout-Filme dazu.

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Power-Pump-Paket | 49,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Rückenfit-Paket | 49,00 Euro |

Zeitraum 10. August bis 2. Oktober 2020 – 8 Wochen - Gebühr pro Paket: 49,00 Euro

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 auch für mündliche, telefonische, Whatsapp- und E-Mail-Bestellungen.

Unterschrift / schriftliche Einwilligung gem. DSGVO