

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

- 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 erfolg-  
reichen Trainingsprogrammen von

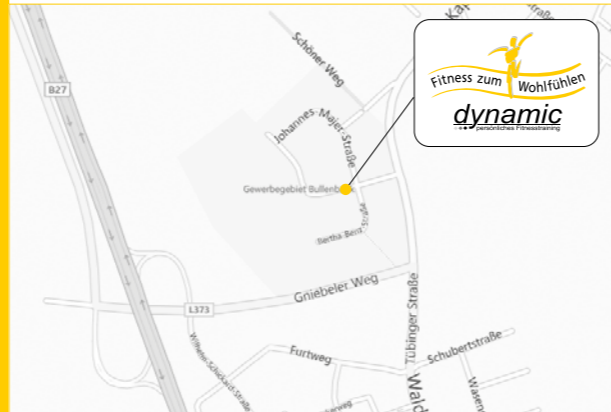
**LES MILLS**  
(offizielles Partnerstudio)



**dynamic**  
persönliches Fitnessstraining

**Edina Schaal**

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](https://www.youtube.com/user/edina_dynamicfitness)



**dynamic**  
persönliches Fitnessstraining

**FRÜHJAHR 2023 / FLATRATE**  
(Januar – Februar – März 2023)



**UNBEGRENZT  
trainieren**

**Frühjahr 2023**

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

**Kursbeschreibungen**



**BODYATTACK / BODYATTACK Express**  
60/45 Minuten sportspiriertes 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.  
Bis zu 340 kcal Energieverbrauch



**BODYCOMBAT / BODYCOMBAT Express**  
60/45 Minuten kraftvolles Cardio-Workout, bei dem Du völlig  
frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm  
ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen  
Anzahl von Disziplinen wie Karate, Boxen, Taekwondo,  
Tai Chi und Muay Thai.  
Bis zu 545 kcal Energieverbrauch



**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  
Hauptmuskulgruppen mit den besten Gewichtübungen, wie  
z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls.  
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

**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 regel-  
mäßigen 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 Online zu Hause, im Urlaub oder vor Ort im Kursraum stattfinden kann.

Anmeldungen für das Kurspaket (Livestream Flatrate) sind schriftlich, persönlich oder telefonisch möglich. Die Kurse werden live gefilmt und als Online-Training angeboten (ausgenommen Outdoorkurse). 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 zu vertretende Ausfälle wegen notwendiger Wartungsarbeiten, aufgrund von höherer Gewalt, von technischen Störungen des Internets oder aus sonstigen 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,- € möglich. Bei noch kurzfristiger Absage wird die Hälfte der Kursgebühr berechnet. Nach Herausgabe der Zugangsdaten ist kein Rücktritt mehr möglich.

Teilnehmer der Livestream-Flatrate erhalten die Möglichkeit, sich zu ausgeschrieben Kursen, die im Kursraum stattfinden, für eine Teilnahme im Gym anzumelden (Aufpreis, jeweils in Bar zum Kurs mit zu bringen). Es besteht kein Anspruch auf eine Teilnahme im Kursraum.

Die Teilnahme an den Kursen ist 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.









Wenn die Möglichkeit besteht, Präsenzkurse abzuhalten, finden diese im Trainingsraum, Bertha-Benz-Straße 2 in 72141 Walddorfhäslach statt (ausgenommen Outdoor). Die Anmeldung kann einige Tage vorher vorgenommen werden und ist sofort verbindlich. Ohne die Livestream Flatrate ist grundsätzlich keine Anmeldung zur Kursteilnahme im Gym möglich. Ausgenommen hiervon sind einmalige Teilnahmen zu Spezialkursen nach Vereinbarung.

Die Kursteilnehmer halten sich in den Veranstaltungsräumen auf eigene Gefahr auf. Der Einlass in die Räumlichkeiten ist jeweils maximal 10 min. 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 aufgehängt. Die vollständige Datenschutzerklärung ist auf der Homepage veröffentlicht. Der Teilnehmer bestätigt mit seiner 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.

# Kurspaket Frühjahr 2023 – KURSPLAN

1. Januar bis 31. März 2023 (Kurspause 10.-17.03.2022)				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pause: 13.03.2023	Pause: 14.03.2023	Pause: 15.03.2023	Pause: 05.01.2023 + 16.03.2023	Pause: 06.01. / 10.03. / 17.03.2023
<b>ZUHAUSE TRAINIEREN:</b>	8.30 – 9.15 Uhr (45 min)	8.15 – 9.00 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>LES MILLS CORE™</b>
		9.15 – 10.15 Uhr		<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>
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-Ordern, Kanistern, Rucksack etc. mitmachen könnt.	 <i>Trainiere effektiv unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal</i>		Keine Möglichkeit in Echtzeit mitzumachen? Ein Upgrade auf die Videobox über die Dynamic Homepage ist möglich, um zeitunabhängig aus vielen Trainingsvideos das persönliche Workout zusammen zu stellen.	<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b>
		Zu Rund um den Bund? Mit dem „Belly-Attack“-Gürtel in VIER WOCHEN weniger Bauchumfang! 12 Termine nach Vereinbarung		<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>
18.20 – 19.20 Uhr	18.10 – 19.10 Uhr	18.00 – 18.30 Uhr (30 min)	18.00 – 18.45 Uhr (45 min)	und Solarium Kostenlose Einweisung! Benutzung ohne Kursbuchung möglich
<b>LES MILLS BODYATTACK™</b>	<b>LES MILLS LMI STEP</b>	<b>LES MILLS CORE™</b>	<b>LES MILLS tone</b>	
19.30 – 20.30 Uhr	19.20 – 20.20 Uhr	18.35 – 19.35 Uhr	19.00 – 20.00 Uhr	 „FITNESSTIPP FÜR'S WOCHENENDE“ ZUM MITMACHEN! AUF edina.dynamicfitness (auf Wunsch wöchentlich per Whatsapp erhältlich)
<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	<b>LES MILLS BODYBALANCE™</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP™</b>	
20.40 – 21.10 Uhr (30 min)	<b>NEU</b> Orthopädische Gesundheitsberatung Private individuelle Beratung von langjährigem Sportmediziner Termine nach Vereinbarung		20.10 – 20.55 Uhr (45 min)	
<b>LES MILLS CORE™</b>			<b>Rückenfit</b>	
	20.30 – 21.00 Uhr (30 Min.) <b>Cardio Spezial</b> Auswahl an Cardio-Trainings, z.B. Tone, Attack, Tabata, Technik-Classes... (Angebot / Info: siehe Homepage „AKTUELLES“)	<b>LES MILLS BODYCOMBAT™ Spezial</b> Termine a. d. Homepage „Aktuelles“ und Whatsapp Status 19.45 – 20.45 Uhr Im Wechsel: Vor Ort / Vimeo-Livestream	<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 2023

## Anmeldung zum Kurspaket

(Januar - März 2023) FLATRATE

**Ich melde mich verbindlich an:**

**Kurspaket Online Flatrate** - 145,00 Euro\* (Teilnahme zur Echtzeit)

\*FRÜHBUCHUNG BIS 28.12.2022: 145,00 Euro – danach: 150,00 Euro

**Kurspaket-Upgrade** - 20,00 Euro/Monat (zusätzlich zum Kurspaket: mit Livestream-Videos zeitunabhängig trainieren)

Januar  Februar  März

**Ich wünsche eine Beratung / Information über**

- Online Video-Mitgliedschaft
- EMS Ganzkörpertraining (Personaltraining vor Ort)
- Bauch-Muss-Weg Aktion (Belly Attack)
- Firmenfitness
- Körperanalyse / DNA Analyse
- Rolle-Band-Wellness (Entschlackung/Faszientraining)

**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 an:**

Vereinigte Volksbanken • DE28 6039 0000 0143 3330 03  
BIC GENODES1BBV