

Absender:

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich wünsche eine Beratung/Information über

Personaltraining

Firmenfitness

Rolle-Band-Studio

EMS-Ganzkörpertraining

Bauch-Muss-Weg Aktion mit Gürtel (BellyAttack)

Körperanalyse / DNA-Analyse

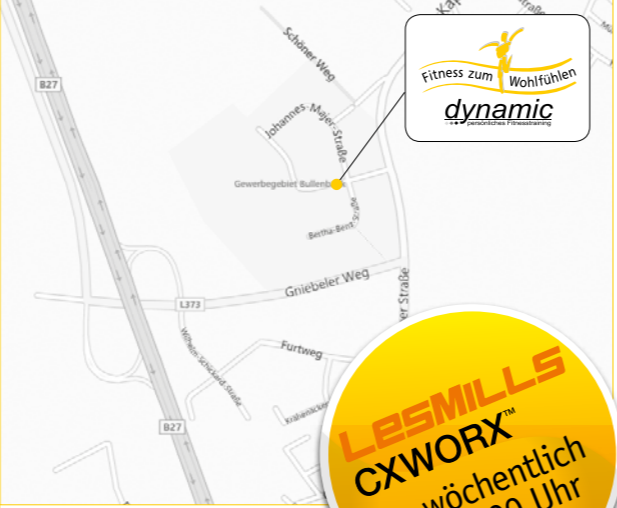


Ohne Abo:
Effektives Fitnessstraining mit persönlicher Betreuung und Wohlfühlatmosphäre unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal.

Wir trainieren mit den weltweit erfolgreichen Trainingsprogrammen von **LES MILLS** (offizielles Partnerstudio)



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
www.facebook.com/dynamicfitness.walddorf

Trainingsplan Frühjahr 2019



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
 60 Minuten beruhigendes und zentrierendes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft.
 Bis zu 340 kcal Energieverbrauch

BODYCOMBAT
 60 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

CXWORX
 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

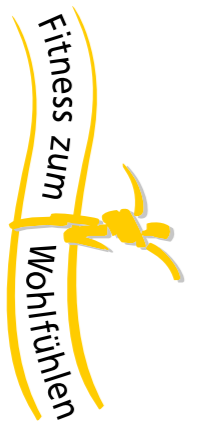
LesMills MIX
BodyPump-CXWorx-MIX: Eine Kombination aus den Langhantel-Übungen und dem Ganzkörperworkout aus Bodypump mit den Kraft- und Definitionsübungen für das Core aus CX-Worx
BodyStep-CXWorx-MIX: Eine Kombination aus den BodyStep-Ausdauerübungen mit den Kraft- und Definitionsübungen für das Core aus CX-Worx

BODYPUMP
 60 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 Curlys.
 Bis zu 560 kcal Energieverbrauch

BODYSTEP / BODYSTEP Express
 55/45 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



Edina Schaal
 Bertha-Benz-Straße 2
 72141 Walddorfhäslach

Teilnahme am Kursangebot – ALLGEMEINE TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEISE



Sie können sich schriftlich, persönlich oder telefonisch anmelden. Alle Kurse finden im Trainingsraum, Bertha-Benz-Straße 2 in 72141 Walddorfhäslach statt. Die Anmeldung ist sofort verbindlich. Eine Platzreservierung erfolgt erst nach vollständig entrichteter Kursgebühr. Die Kursgebühren müssen eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein. Sollte der Kurs bereits belegt sein, setze ich mich mit Ihnen in Verbindung. Sollten Kurse durch Unterbelegung oder durch andere, nicht von mir zu vertretende Gründe kurzfristig abgesagt werden müssen, werden bereits entrichtete Gebühren zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Die Kurssteilnehmer halten sich in den Veranstaltungsräumen auf eigene Gefahr auf.

Der Einlass in die Räumlichkeiten ist jeweils maximal 15 min. vor Kursbeginn gestattet. 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. Sollte eine weitere Teilnahme an einem bereits begonnenen Kurs nicht möglich sein, erfolgt keine Erstattung der Kursgebühr. Nicht wahrgenommene Kurseinheiten werden nicht rückvergütet, es besteht kein Anspruch auf Teilnahme in anderen Kursen. Der Service von Tausch- und Ersatzplätzen ist mir persönlich ein Anliegen, um lange Kursausfälle und den damit verbundenen Leistungsabfall zu reduzieren. Für Bestätigungen und Kostenaufstellungen berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von 3,- €. Dynamic Fitness ist grundsätzlich gegenüber den Teilnehmern und Teilnehmerinnen haftpflichtversichert. Für Diebstähle und Verlust von Eigentum, einschließlich Garderobe, kann jedoch keine Haftung übernommen 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 sind auf der Homepage veröffentlicht.

Überweisungen richten Sie bitte an:

Edina Schaal
Volksbank Reutlingen (BLZ 640 901 00) · Kto-Nr. 143 333 003.
IBAN: DE89 6409 0100 0143 3330 03 · BIC: VBRTDE6R
(Bitte nur nach Rücksprache mit mir)

Weil wir beim Training schon mal ins Schwitzen kommen, nehmen wir Rücksicht auf die anderen Teilnehmer und achten auf ausreichende Körperhygiene!
Doch Vorsicht: Übermäßiges Parfumaroma wirft manchmal andere fast ins Koma!

Haben Sie noch Fragen?

Gerne gebe ich Ihnen persönlich Auskunft.
Edina Schaal
Telefon 07127 928329 | Mobil 0173 3030111
Bertha-Benz-Straße 2 | 72141 Walddorfhäslach

Für einen reibungslosen Ablauf bitte ich 5 – 10 min. vor Kursbeginn einzutreffen. Bitte Handtuch mitbringen, lockere Freizeitkleidung und saubere Sportschuhe.

Trainingsplan Frühjahr 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>+++ Mehrbucheraktion +++</p> <p>CXWorx als Zweitkurs: Montag € 84,00 Dienstag € 84,00 Freitag € 78,00</p>	<p>7.40 – 8.10 Uhr (30 min)</p> <p>LES MILLS CXWORX™ € 112,- (*€ 84,-) 14x 08.01. – 16.04.2019 Kurspause 05.03.2019</p>	<p>8.15 – 9.00 Uhr (45 min)</p> <p>Rücken-, Beine-, Po- & Bauchtraining € 98,- 14x 09.01. – 17.04.2019 Kurspause 06.03.2019</p>	<p>rolle-band</p> <p>und Solarium Kostenlose Einweisung! Benutzung ohne Kursbuchung möglich (10er Karte oder Abo)</p>	<p>7.20 – 7.50 Uhr</p> <p>LES MILLS CXWORX™ € 104,- (*€ 78,-) 13x 11.01. – 12.04.2019 Kurspause 08.02.2019</p>
<p>Körperanalyse - Fitness-Check</p>  <p>ab 19,90 €**</p> <p>**Rabattpreis ausschließlich für fest gebuchte Dynamic-Kurssteilnehmer/innen</p>	<p>8.15 – 9.00 Uhr (45 min)</p> <p>tone € 112,- 14x 08.01. – 16.04.2019 Kurspause 05.03.2019</p>	<p>9.15 – 10.15 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYPUMP™ € 112,- 14x 09.01. – 17.04.2019 Kurspause 06.03.2019</p>	<p>Zu Rund um den Bund?</p>  <p>Mit dem „Belly-Attack“-Gürtel in VIER WOCHEN weniger Bauchumfang! 12 Termine nach Vereinbarung</p> <p>JETZT STARTEN</p>	<p>8.00 – 9.00 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYBALANCE™ € 104,- 13x 11.01. – 12.04.2019 Kurspause 08.02.2019</p>
<p>17.15 – 18.15 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYBALANCE™ € 112,- 14x 07.01. – 15.04.2019 Kurspause 04.03.2019</p>	<p>Einzelne Kursbesuche: (siehe Restplatzbörse im Internet - ständige Aktualisierung!) LesMills: € 13,- Rückenfit / Bauch-Beine-Po und CXWorx: € 11,- Schüler- u. Studentenrabatt auf Anfrage weitere aktuelle Infos zu Specials, Öffnungszeiten u.v.m. auf der Homepage unter „Aktuelles“</p>	<p>Trainiere effektiv unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal</p>	<p>17.00 – 17.45 Uhr (45 min)</p> <p>LES MILLS tone € 112,- 14x 10.01. – 18.04.2019 Kurspause 07.03.2019</p>	<p>SPECIALS + VORTRÄGE</p> <p>TABATA - Hochintensives Intervalltraining Mittwoch 13.02.2019 19.30 Uhr – 20.00 Uhr € 6,00 pro Teilnehmer</p>
<p>18.30 – 19.30 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYATTACK™ € 112,- 14x 07.01. – 15.04.2019 Kurspause 04.03.2019</p>	<p>18.10 – 19.10 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYSTEP™ € 112,- 14x 08.01. – 16.04.2019 Kurspause 05.03.2019</p>	<p>18.20 – 19.20 Uhr</p> <p>LES MILLS LES MILLS BODYPUMP - CXWORX-MIX € 112,- 14x 09.01. – 17.04.2019 Kurspause 06.03.2019</p>	<p>17.50 – 18.50 Uhr</p> <p>LES MILLS LES MILLS BODYSTEP - CXWORX-MIX € 112,- 14x 10.01. – 18.04.2019 Kurspause 07.03.2019</p>	<p>Vortrag „Wie können wir unsere Kinder selbstbewusst und stark machen?“ Samstag 23.02.2018 10.30 Uhr – ca. 12.15 Uhr Eintritt frei</p>
<p>19.40 – 20.40 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYPUMP™ € 112,- 14x 07.01. – 15.04.2019 Kurspause 04.03.2019</p>	<p>19.20 – 20.20 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYPUMP™ € 112,- 14x 08.01. – 16.04.2019 Kurspause 05.03.2019</p>	<p>19.30 – 20.30 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT™ € 104,- (Ramona) 13x 09.01. – 17.04.2019 Kurspausen 13.02. + 06.03.2019</p>	<p>19.00 – 20.00 Uhr</p> <p>LES MILLS BODYPUMP™ € 112,- 14x 10.01. – 18.04.2019 Kurspause 07.03.2019</p>	<p>EMS Training Individuelles EMS-Personaltraining + Ganzkörpertraining + Muskelaufbau + Fettabbau + Rückentraining + Wieder in Form nach Schwangerschaft oder Operation</p>
<p>20.45 – 21.15 Uhr</p> <p>LES MILLS CXWORX™ € 112,- (*€ 84,-) 14x 07.01. – 15.04.2019 Kurspause 04.03.2019</p>	<p>20.30 – 21.20 Uhr (50 min)</p> <p>LES MILLS BODYATTACK™ EXPRESS € 112,- 14x 08.01. – 16.04.2019 Kurspause 05.03.2019</p>	<p>„FITNESSTIPP FÜR'S WOCHENENDE“ ZUM MITMACHEN! AUF YouTube edina.dynamicfitness (auf Wunsch wöchentlich per Whatsapp erhältlich)</p>	<p>20.10 – 20.55 Uhr</p> <p>Rücken-, Po- & Bauchtraining € 98,- 14x 10.01. – 18.04.2019 Kurspause 07.03.2019</p>	<p>Gleich Probetraining zum Kennenlernen vereinbaren</p>

Ich melde mich verbindlich zu den angekreuzten Kursen an:

Montag, von 07.01. – 15.04.2019 (Kurspause 04.03.2019)

BodyBalance™ 17.15 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 BodyAttack™ 18.30 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 BodyPump™ 19.40 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 CXWorx™ 20.45 Uhr – 14 x 30 min. € 112,- / € 84,-

Dienstag, von 08.01. – 16.04.2019 (Kurspause 05.03.2019)

CXWorx™ 7.40 Uhr – 14 x 30 min. € 112,- / € 84,-
 Tone™ 8.15 Uhr – 14 x 45 min. € 112,-
 BodyStep™ 18.10 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 BodyPump™ 19.20 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 BodyAttack™ Express 20.30 Uhr – 14 x 50 min. € 112,-

Mittwoch, von 09.01. – 17.04.2019 (Kurspause 06.03.2019)

Rücken-, Beine-, Po- u. Bauchtraining 8.15 Uhr – 14 x 45 min. € 98,-
 BodyPump 9.15 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 BodyPump-CXWorx-Mix™ 18.20 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-

Mittwoch, von 09.01. – 17.04.2019 (Kurspausen 13.02. + 06.03.2019)

BodyCombat™ (Ramona) 19.30 Uhr – 13 x 60 min. € 104,-

Donnerstag, von 10.01. – 18.04.2019 (Kurspause 07.03.2019)

Tone™ 17.00 Uhr – 14 x 45 min. € 112,-
 BodyStep-CXWorx-Mix™ 17.50 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 BodyPump™ 19.00 Uhr – 14 x 60 min. € 112,-
 Rücken-, Po- u. Bauchtraining 20.10 Uhr – 14 x 45 min. € 98,-

Freitag, von 11.01. – 12.04.2019 (Kurspause 08.02.2019)

CXWorx™ 7.20 Uhr – 13 x 30 min. € 104,- / € 78,-
 BodyBalance™ 8.00 Uhr – 13 x 60 min. € 104,-
 BodyPump™ 9.10 Uhr – 13 x 60 min. € 104,-

Anmeldung zu den Workshops/Vorträgen

TABATA - Hochintensives Intervalltraining
 Mittwoch 13.02.2019 19.30 Uhr – 20.00 Uhr € 6,-

Vortrag: Kinder stark machen
 Samstag 23.02.2019 10.30 Uhr – ca. 12.15 Uhr Eintritt frei

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 umseitig bereitgestellten personenbezogenen Daten stimme ich zu. Ich weiß, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann.)

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.