

**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



**dynamic**  
personelles Fitnessstraining

**Edina Schaal**  
Bertha-Benz-Straße 2  
72141 Walldorfhäslach



**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 Walldorfhäslach  
Telefon 07127 928329 · Mobil 0173 3030111  
edina@dynamicfitness.de · www.dynamicfitness.de



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

Weitere Termine nach Vereinbarung. Zusätzliche Benutzungszeiten auch am Wochenende (siehe Aushang und im Internet)

**Zusätzlich:**  
Mo bis Fr: 9.15 – 21.15 Uhr  
Samstag: 9.15 – 18.00 Uhr



www.facebook.com/dynamicfitness.walldorf



# Trainingsplan Herbst 2018



**dynamic**  
personelles Fitnessstraining

www.dynamicfitness.de

**Kursbeschreibungen**



**BODYATTACH / BODYATTACH 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 Curls.  
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

**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: VBRDE6R  
(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 ich **5 – 10 min. vor Kursbeginn** einzutreffen. Bitte Handtuch mitbringen, lockere Freizeitkleidung und saubere Sportschuhe.

**Trainingsplan Herbst 2018**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>+++ Mehrbucheraktion +++</b></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><b>LES MILLS CXWORX™</b> € 112,- (*€ 84,-) 14x 18.09. – 18.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p>8.15 – 9.00 Uhr (45 min)</p> <p><b>Rücken-, Beine-, Po- &amp; Bauchtraining</b> € 91,- 13x 19.09. – 19.12.2018 Kurspause 03.10.2018</p>	<p><b>rolle-band</b> und Solarium Kostenlose Einweisung! Benutzung ohne Kursbuchung möglich (10er Karte oder Abo)</p>	<p>7.20 – 7.50 Uhr</p> <p><b>LES MILLS CXWORX™</b> € 104,- (*€ 78,-) 13x 21.09. – 21.12.2018 Kurspause 02.11.2018</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><b>LES MILLS tone</b> € 112,- 14x 18.09. – 18.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p>9.15 – 10.15 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYPUMP™</b> € 104,- 13x 19.09. – 19.12.2018 Kurspause 03.10.2018</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><b>JETZT STARTEN</b></p>	<p>8.00 – 9.00 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> € 104,- 13x 21.09. – 21.12.2018 Kurspause 02.11.2018</p>
<p>17.15 – 18.15 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYBALANCE™</b> € 112,- 14x 17.09. – 17.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p><b>Einzelne Kursbesuche:</b> (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><b>Trainiere effektiv unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal</b></p>	<p>17.00 – 17.45 Uhr (45 min)</p> <p><b>LES MILLS tone</b> € 96,- 13x 20.09. – 20.12.2018 Kurspause 01.11.2018</p>	<p><b>SPECIALS + VORTRÄGE</b></p> <p><b>TABATA - Hochintensives Intervalltraining</b> Mittwoch 31.10.2018 19.30 Uhr – 20.00 Uhr € 6,00 pro Teilnehmer</p>
<p>18.30 – 19.30 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYATTACK™</b> € 112,- 14x 17.09. – 17.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p>18.10 – 19.10 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYSTEP™</b> € 112,- 14x 18.09. – 18.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p>18.20 – 19.20 Uhr</p> <p><b>LES MILLS   LES MILLS BODYPUMP - CXWORX-MIX</b> € 104,- 13x 19.09. – 19.12.2018 Kurspause 03.10.2018</p>	<p>17.50 – 18.50 Uhr</p> <p><b>LES MILLS   LES MILLS BODYSTEP - CXWORX-MIX</b> € 104,- 13x 20.09. – 20.12.2018 Kurspause 01.11.2018</p>	<p><b>Vortrag „Wie können wir unsere Kinder selbstbewusst und stark machen?“</b> Samstag 22.09.2018 10.30 Uhr – ca. 12.15 Uhr Eintritt frei</p>
<p>19.40 – 20.40 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYPUMP™</b> € 112,- 14x 17.09. – 17.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p>19.20 – 20.20 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYPUMP™</b> € 112,- 14x 18.09. – 18.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p>19.30 – 20.30 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYCOMBAT™</b> € 96,- (Ramona) 12x 19.09. – 19.12.2018 Kurspausen 03.10. + 31.10.2018</p>	<p>19.00 – 20.00 Uhr</p> <p><b>LES MILLS BODYPUMP™</b> € 104,- 13x 20.09. – 20.12.2018 Kurspause 01.11.2018</p>	<p><b>Vortrag Naturheilkunde „ERKÄLTUNG – Gesund und fit durch den Winter mit ganzheitlichen Therapien aus der Naturheilkunde“</b> Mit Mina Nassiri, Fachapotheckerin für Homöopathie, Naturheilkunde und geriatrische Pharmazie Mittwoch 07.11.2018 19.45 Uhr – ca. 21.00 Uhr Eintritt frei</p>
<p>20.45 – 21.15 Uhr</p> <p><b>LES MILLS CXWORX™</b> € 112,- (*€ 84,-) 14x 17.09. – 17.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p>20.30 – 21.15 Uhr (45 min)</p> <p><b>LES MILLS BODYATTACK™ EXPRESS</b> € 112,- 14x 18.09. – 18.12.2018 Keine Kurspausen</p>	<p><b>„FITNESSTIPP FÜR'S WOCHENENDE“</b> ZUM MITMACHEN! AUF  YouTube edina.dynamicfitness (auf Wunsch wöchentlich per Whatsapp erhältlich)</p>	<p>20.10 – 20.55 Uhr</p> <p><b>Rücken-, Po- &amp; Bauchtraining</b> € 91,- 13x 20.09. – 20.12.2018 Kurspause 01.11.2018</p>	

**Ich melde mich verbindlich zu den angekreuzten Kursen an:**

**Montag, von 17.09. – 17.12.2018** (Keine Kurspausen)  
 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 18.09. – 18.12.2018** (Keine Kurspausen)  
 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 45 min. € 112,-

**Mittwoch, von 19.09. – 19.12.2018** (Kurspause 03.10.2018)  
 Rücken-, Beine-, Po- u. Bauchtraining 8.15 Uhr – 13 x 45 min. € 91,-  
 BodyPump 9.15 Uhr – 13 x 60 min. € 104,-  
 BodyPump-CXWorx-Mix™ 18.20 Uhr – 13 x 60 min. € 104,-

**Mittwoch, von 19.09. – 19.12.2018** (Kurspausen 03.10. + 31.10.2018)  
 BodyCombat™ (Ramona) 19.30 Uhr – 12 x 60 min. € 96,-

**Donnerstag, von 20.09. – 20.12.2018** (Kurspause 01.11.2018)  
 Tone™ 17.00 Uhr – 13 x 45 min. € 104,-  
 BodyStep-CXWorx-Mix™ 17.50 Uhr – 13 x 60 min. € 104,-  
 BodyPump™ 19.00 Uhr – 13 x 60 min. € 104,-  
 Rücken-, Po- u. Bauchtraining 20.10 Uhr – 13 x 45 min. € 91,-

**Freitag, von 21.09. – 21.12.2018** (Kurspause 02.11.2018)  
 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 31.10.2018 19.30 Uhr – 20.00 Uhr € 6,-

**Vortrag: Kinder stark machen**  
 Samstag 22.09.2018 10.30 Uhr – ca. 12.15 Uhr Eintritt frei

**Vortrag: Naturheilkunde „ERKÄLTUNG“ - mit Mina Nassiri**  
 Mittwoch 07.11.2018 19.45 Uhr – ca. 21.00 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 umeitig 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.