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 Kursprogramm rund um die Uhr“

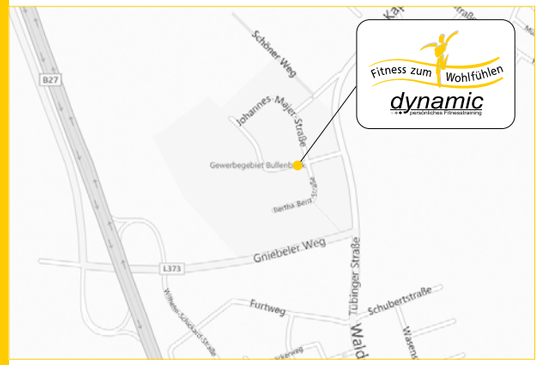
Kurssystem ohne Abo:

Effektives Fitnesstraining mit persönlicher Betreuung und Wohlfühlatmosphäre unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal.

Wir trainieren mit den weltweit erfolgreichen Trainingsprogrammen von

LESMILLS
(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
YouTube edina dynamicfitness

Fitness zum Wohlfühlen
dynamic
persönliches Fitnesstraining

Frühsommer 2024 / KURSPROGRAMM
(April – Mai – Juni 2024)

www.dynamicfitness.de

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 / 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

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 Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, 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

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 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 Bearbeitungsgebühr von 10,00 Euro möglich. Nach Herausgabe der Zugangsdaten ist kein Rücktritt mehr möglich.

Teilnehmer des Kurspakets Livestream „Flatrate“ und der Einzelkurse „FIX“ erhalten die Möglichkeit, sich zu ausgeschriebenen 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 aufgehängt. 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.

Frühsommer 2024 - KURSPLAN

Teilnahme im Dynamic Kursraum und Online-Livestream

02. April bis 30. Juni 2024 (Bitte die Kurspausen und Feiertage beachten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pause: 29.4. / 20.5. / 3.6.2024	Pause: 30.4. + 4.6.2024	Pause: 1.5. + 5.6.2024	Pause: 9.5. + 30.5.2024	Pause: 12.4. + 10.5.2024
ZUHAUSE TRAINIEREN: **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.**	**8.30 – 9.15 Uhr (45 min)** LesMills tone *Trainiere effektiv unter professioneller Anleitung von LesMills Nationaltrainerin Edina Schaal*	**8.20 – 9.05 Uhr (45 min)** **Rücken-, Beine-, Po- & Bauchtraining** **9.15 – 10.15 Uhr** LesMills BODYPUMP™ BELLY ATTACK **Zu Rund um den Bund?** **Mit dem „Belly-Attack“-Gürtel in VIER WOCHEN weniger Bauchumfang!** 12 Termine nach Vereinbarung **JETZT STARTEN**	Körperanalyse - Fitness-Check ab 19,90 €** **Rabattpreis ausschließlich für fest gebuchte Dynamic-Kursteilnehmer/innen **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.	**7.20 – 7.50 Uhr** LesMills CORE™ **8.00 – 9.00 Uhr** LesMills BODYBALANCE™ **9.10 – 10.10 Uhr** LesMills BODYPUMP™ YouTube **„FITNESSTIPP FÜR'S WOCHENENDE“** **ZUM MITMACHEN! AUF** edina dynamicfitness (auf Wunsch wöchentlich per Whatsapp erhältlich)
18.20 – 19.20 Uhr LesMills BODYATTACK™	**18.10 – 19.10 Uhr** LesMills LMI STEP	**18.00 – 18.30 Uhr (30 min)** LesMills CORE™	**18.00 – 18.45 Uhr (45 min)** LesMills tone	
19.30 – 20.30 Uhr LesMills BODYPUMP™	**19.20 – 20.20 Uhr** LesMills BODYPUMP™	**18.40 – 19.40 Uhr** LesMills BODYBALANCE™	**19.00 – 20.00 Uhr** LesMills BODYPUMP™	Power for You Stark-mutig-Selbstbewusst **Workshop** Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren am Freitag, 19.04.2024 19.30 bis ca. 21.30 Uhr 20 Euro
20.40 – 21.10 Uhr (30 min) LesMills CORE™	 **Termine nach Absprache**	**Orthopädische Gesundheitsberatung** Private individuelle Beratung von Dr. Gunnar Teucher, Unfallchirurg, Orthopäde und Sportmediziner	**20.10 – 20.55 Uhr (45 min)** **Rückenfit**	
	20.30 – 21.00 Uhr (30 Min.) **Cardio Spezial** Auswahl an Cardio-Trainings, z.B. Tone, Attack, Tabata, Technik-Classes… **(Angebot / Info: siehe Homepage „AKTUELLES“)**	rolle-band und Solarium Kostenlose Einweisung! Benutzung ohne Kursbuchung möglich	**EMS Training** **Individuelles EMS-Personaltraining** **+** Ganzkörpertraining **+** Muskelaufbau **+** Fettabbau **+** Rückentraining **+** Wieder in Form nach Schwangerschaft oder Operation **Gleich Probetraining zum Kennenlernen vereinbaren**	

Anmeldung Kurspaket Frühsommer 2024

Anmeldung Frühsommer

(April bis Juni 2024)

Ich melde mich verbindlich an:

❑ **Kurspaket Flatrate PLUS** - 145,00 Euro*
- Unbegrenzte Teilnahme zum Kurs
(Eintritt zu jedem Vor-Ort Kurs 3,00 (VIP) / 4,00 Euro in bar)
- plus gratis Livestream - zur Echtzeit
*FRÜHBUCHUNG BIS 24.03.2024:
145,00 Euro – danach: 150,00 Euro

❑ **Kurspaket-Upgrade** - 15,00 Euro/Monat
(**zusätzlich** zum Kurspaket Flatrate: mit Livestream-Videos zeitunabhängig trainieren)
❑ April ❑ Mai ❑ Juni

❑ **Kursbuchung Einzelkurs „FIX/ANTIK“** - 145,00 Euro*
Teilnahme am vor Ort Training mit fester Platzreservierung für 1 Kurs/Woche (gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit)
*FRÜHBUCHUNG BIS 24.03.2024:
145,00 Euro – danach: 150,00 Euro
Ich möchte folgenden Kurs buchen:

Kategorie/Kurs Name: .....

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

(Limitierte Plätze – 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 / Schrifliche 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 erst nach erfolgter Bestätigung an:
Vereinigte Volksbanken • DE28 6039 0000 0143 3330 03
BIC GENODES1BBV