# KURSPLAN

**FGZ - Fitness- & Gesundheitszentrum e.V.**

Felsberger Weg 3, 37351 Dingelstädt, Tel. 036075 52 60 67

## MONTAG

| | |
|---|---|
| 9:00 - 9:45<br>10:00 -10:45<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 11:15 - 12:00<br>12:15 - 13:00<br>**Rehasport**<br>Wassergymnastik | Unstrutwelle |
| 15:30 - 16:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymna | FGZ |
| 17:45 - 18:30<br>**Rehasport**<br>Trockengymna | FGZ |
| 18:00 - 18:45<br>19:00 - 19:45<br>**Rehasport**<br>Wassergymnastik | Unstrutwelle |
| 18:25 - 19:25<br>**Body Fit**<br>Ganzkörpertraining | FGZ |
| 19:45 - 20:45<br>TABATA | Silberhausen |

## DIENSTAG

| | |
|---|---|
| 9:30 - 10:15<br>10:30 - 11:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 14:00 - 14:45<br>**Lungensport**<br>mit Reharezept | FGZ |
| 16:15 - 16:45<br>**Expresskurs**<br>Zusatzangebot zum Rehasport | FGZ |
| 17:30 - 18:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 18:30 - 19:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 18:45 - 19:45<br>ZUMBA FITNESS | FGZ |
| 19:30 - 20:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |

## MITTWOCH

| | |
|---|---|
| 10:00 - 10:45<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 17:00 - 18:45<br>18:00 - 18:45<br>19:00 - 19:45<br>**Rehasport**<br>Wassergymnastik | Unstrutwelle |
| 18:00 - 18:45<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 18:00 - 18:45<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 19:00 - 19:45<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 19:00 - 20:00<br>**Body Fit**<br>Ganzkörpertraining | FGZ |
| 20:15 - 21: 15<br>**Body Power**<br>Functional Circuit Training | FGZ |

## DONNERSTAG

| | |
|---|---|
| 9:00 - 9:30<br>**Expresskurs**<br>Zusatzangebot z. Rehasport | FGZ |
| 9:30 - 10:15<br>10:30 - 11:15<br>**Rehasport**<br>Wassergymnastik | Unstrutwelle |
| 10:00 - 10:45<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 15:00 - 15:45<br>16:15 - 17:00<br>17:30 - 18:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 18:15 - 19:15<br>ZUMBA FITNESS | FGZ |
| 18:30 - 19:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 18:30 - 19:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | Hüpstedt |
| 19:30 - 20:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |

## FREITAG

| | |
|---|---|
| 9:30 - 10:15<br>**Gesundheitssport** | FGZ |
| 10:15 - 11:00<br>11:15 - 12:00<br>**Rehasport**<br>Wassergymnastik | Unstrutwelle |
| 10:30 - 11:15<br>**Rehasport**<br>Trockengymnastik | FGZ |
| 18:00 - 19:30<br>**Yoga**<br>mit Nadine | FGZ |

**Abt.Rehaspor**

Frank Reinecke 0151 51349975

***Abt. Fitness/Prävention/GT***

Steffen 0160 96262792

**Abt. Fitness**

Claudia Lerch 0171 8120039

**Abt. Yoga:**

Nadine Dietrich 017621791592

*aktualisiert Sept26*

**#fürdeinegesundheit**

# FGZ - Fitness- und Gesundheitszentrum e.V.

Felsberger Weg 3, 37351 Dingelstädt
TEL. 036075 526067 / info@fgz-dingelstaedt.de

## GESUNDHEITSSPORT

| | *monatlich* |
|---|---|
| Rehasport / Gesundheitssport | 12.00 Euro |
| Rehasport + 1x /Woche Gerätetraining | 25.00 Euro |
| Rehasport OHNE VO (Selbstzahler) 1x /Woche | 35.00 Euro |

## FITNESS *Mitgliedschaft (mind. 6 Monate)*

| | |
|---|---|
| Fitnesskurs 1x 60 min / Woche | 35.00 Euro |
| Fitnesskurs 2x 60 min / Woche | 45.00 Euro |
| Yoga 1 x 90 min / Woche | 40.00 Euro |

## GERÄTETRAINING *Mitgliedschaft (mind. 6 Monate)*

| | |
|---|---|
| Funktionelles Ganzkörpertraining | |
| an Geräten - unbegrenzt!! | 35.00 Euro |
| Für Kinder / Jugendliche bis 18 Jahre | 25.00 Euro |

## ALL INCLUSIVE *Mitgliedschaft (mind. 6 Monate)*

| | |
|---|---|
| GERÄTETRAINING + FITNESSKURSE | 55.00 Euro |

## 10er Karte *ohne Mitgliedschaft, Laufzeit 6 Monate*

| | |
|---|---|
| Gerätetraining | 130.00 Euro |
| Fitness / 10x60 min | 130.00 Euro |
| Yoga / 10x90min | 145.00 Euro |

## MONATS-ABO *ohne Mitgliedschaft*

| | |
|---|---|
| 1 Monat Training | 45.00 Euro |
| *Funktionelles Ganzkörpertraining* | |
| *an Geräten oder 1x / Woche Fitnesskurs* | |

**#fürdeinegesundheit**

Folge uns auf

## Präventionskurse von Fulle bewegt *mit Zuschuss von den Krankenkassen*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Zirkel Fit | 10x60 min | 120.00 Euro | dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr |
| Faszien Fit (Beweglichkeit) | 10x45 min | 120.00 Euro | dienstags, 17.00 - 17.45 Uhr |
| Faszien Fit (+Sixpack) | 10x45 min | 120.00 Euro | mittwochs, 17.00 - 17.45 Uhr |
| Nordic Walking | 10x60 min | 120.00 Euro | Termine saisonal auf Nachfrage |
| Aqua Fitness | 10x45min | 130.00 Euro | Donnerstags, 18.00 - 18.45 Uhr |

fullebewegt
www.spiel-sportgeraete.de

## Unsere 10 Wochen Kurse *ohne Mitgliedschaft, Termine auf Anfrage*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Pilates | 10x45 min | 100.00 Euro | donnerstags, 19.30 & 20.15 Uhr | |
| Fit mit Baby | 10x60 min | 120.00 Euro | Termine saisonal auf Nachfrage | |
| Hula Hoop | 10x30 min | 60.00 Euro | dienstags, 18.00 - 18.30 Uhr | |
| Yoga am Mittwoch | 10x90 min | 145.00 Euro | mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr | |
| Box dich fit | 10x90 min | 120.00 Euro | samstags, 10.00 - 11.30 Uhr | |
| MAWIBA - Solo | 10x60 min | 100.00 Euro | donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr | Kurs der Tanzschule E. Göbel |
| MAWIBA - Pre/Baby | 10x60 min | 100.00 Euro | donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr | Kurs der Tanzschule E. Göbel |
| Fit for Ski | 10x60min | 120.00 Euro | Termine saisonal auf Nachfrage | |

## PRÄVENTION im Gerätetraining *ohne Mitgliedschaft*

*Gerätetraining / 8 Wochen* — *120.00 Euro* — *80 bis 100% Zuschuss der Krankenkassen möglich*

## FGZ-Öffnungszeiten

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 8.30-12.30 Uhr | 13.30-18.00 Uhr |
| Dienstag | 8.00-12.30 Uhr | 13.30-20.00 Uhr |
| Mittwoch | 9.00-12.00 Uhr | 14.00-21.00 Uhr |
| Donnerstag | 8.00-12.30 Uhr | 14.00-20.00 Uhr |
| Freitag | 8.30-15.30 Uhr | |
| Samstag | 9.00-12.00 Uhr | |

## Trainingszeiten GERÄTETRAINING

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 8.30-10.00 Uhr | 13.30-18.00 Uhr |
| | 11.00-12.30 Uhr | |
| Dienstag | 8.00-12.30 Uhr | 13.30-15.00 Uhr |
| | | 16.00-20.00 Uhr |
| Mittwoch | 9.00-12.00 Uhr | 14.00-18.30 Uhr |
| | | 19.30-21.00 Uhr |
| Donnerstag | 8.00-12.30 Uhr | 14.00-20.00 Uhr |
| Freitag | 8.30-15.30 Uhr | |
| Samstag | 9.00-12.00 Uhr | |




# FGZ - Fitness- und Gesundheitszentrum e.V.

Felsberger Weg 3, 37351 Dingelstädt

TEL. 036075 526067 / info@fgz-dingelstaedt.de

## KURSPLAN KINDERSPORT

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Zumba Kids** | | | |
| 4 - 6 Jahre | MO 15.30 - 16.15 Uhr | FGZ | Claudia Lerch<br>TEL. 0171 8120039 |
| 7 - 9 Jahre | MO 16.15 - 17.00 Uhr | FGZ | |
| ab 10 Jahre | MO 17.00 - 17.45 Uhr | FGZ | |
| **Kinder-Rehasport** | auf Verordnung vom Arzt | | |
| 6 - 11 Jahre | DI 16.05 - 16.50 Uhr | FGZ | Steffen Fuhlrott TEL. 0160 96262792 |
| **KidsFit** | auf Verordnung vom Arzt | | |
| ab 12 Jahre | DI 15.15 - 16.00 Uhr | FGZ | Steffen Fuhlrott TEL. 0160 96262792 |
| **Drums Alive Kids** | | | |
| 5 - 12 Jahre | MI 16.00 - 17.00 Uhr | FGZ | Lisa Jenderny FGZ TEL. 036075 526067 |
| **Kinder-Yoga** | Kurstermine auf Anfrage | | Jessica Kühler<br>TEL. 0176 76629719 |
| 5 - 7 Jahre | MI 15.20 - 16.05 Uhr | FGZ | |
| 8 - 10 Jahre | MI 16.10 - 16.55 Uhr | FGZ | |
| **Eltern-Kind-Turnen**<br>in Hüpstedt | | | |
| 1 - 3 Jahre | DO 15.30 - 16.30 Uhr | Turnhalle Hüpstedt | Markus Franke<br>TEL. 0163 5366200 |
| 1-3 Jahre | DO 16.30 - 17.30 Uhr | Turnhalle Hüpstedt | |
| **Eltern-Kind-Turnen**<br>in Dingelstädt | | | |
| 4 - 6 Jahre | DO 15.45 - 16.45 Uhr | Turnhalle Riethstieg | Claudia Lerch<br>TEL. 0171 8120039 |
| 1 -3 Jahre | DO 16.45 - 17.45 Uhr | Turnhalle Riethstieg | |
| **Box dich fit** | | 10 x 90 min | |
| 9 - 12 Jahre | FR 14.30 - 16.00 Uhr | FGZ | Hartmut Knauft<br>FGZ TEL. 036075 526067 |
| 13 - 17 Jahre | FR 16.15 - 17.45 Uhr | FGZ | |

## KINDER *mit Mitgliedschaft* *monatlich*

***80 bis 100% Zuschuss der Krankenkassen möglich***

| | |
|---|---|
| Kinderrehasport / Gesundheitssport | 9.00 Euro |
| Kinderrehasport + 1x/Woche Gerätetraining | 15.00 Euro |
| Eltern-Kind-Turnen | 25.00 Euro |
| Kids Fit | 25.00 Euro |
| Drums Alive Kids | 25.00 Euro |
| Große Frösche | 30.00 Euro |

*FAMILIEN-BONUS: Wir gewähren Vergünstigungen bei Mitgliedschaften ab 25 Euro mehrerer Familienmitglieder. Bitte sprecht uns an!*

Noch mehr

## KINDER-KURSE *ohne Mitgliedschaft*

| | |
|---|---|
| KinderYoga / 8x45min | 90.00 Euro |
| Box dich fit / 10x90min | 100.00 Euro |