
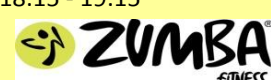



**FGZ - Fitness- & Gesundheitszentrum e.V.**  
Felsberger Weg 3, 37351 Dingelstädt, Tel. 036075 52 60 67

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
9:00 - 9:45	FGZ	9:30 - 10:15	FGZ	10:00 - 10:45	FGZ	9:00 - 9:30	FGZ	9:30 - 10:15	FGZ
10:00 - 10:45		10:30 - 11:15		Rehasport Trockengymnastik		Expresskurs Zusatzangebot zum Rehasport		10:00 - 10:45	
15:30 - 16:15	FGZ	16:15 - 16:45	FGZ	18:00 - 18:45	FGZ	10:00 - 10:45	FGZ	10:30 - 11:15	FGZ
Rehasport Trockengymnastik		Expresskurs Zusatzangebot zum Rehasport		Rehasport Trockengymnastik		Rehasport Trockengymnastik		18:00 - 19:30	FGZ
17:45 - 18:30	FGZ	17:30 - 18:15	FGZ	18:00 - 18:45	FGZ	15:00 - 15:45	FGZ	Yoga mit Nadine	
Rehasport Trockengymnastik		Rehasport Trockengymnastik		19:00 - 19:45	FGZ	16:15 - 17:00	FGZ	 <p><b>Präventionskurse über Krankenkasse:</b></p>	
18:30 - 19:30	FGZ	18:30 - 19:15	FGZ	Rehasport Trockengymnastik		17:30 - 18:15	FGZ		Aqua Fitness
Body Fit Ganzkörpertraining		19:00 - 20:00	FGZ	19:00 - 20:00	FGZ	Rehasport Trockengymnastik		Rückenschule	
19:45 - 20:45	FGZ	Nordic Power/Laufcoaching 80% - 100% Zuschuss K.K.		Body Fit Ganzkörpertraining		18:15 - 19:15	FGZ	Wirbelsäulengymnastik	
		19:00 - 20:00	FGZ	20:15 - 21:15	FGZ			Nordic Walking	
18:45 - 19:45	FGZ	19:00 - 20:00	FGZ	Body Power Functional Circuit Training		18:30 - 19:15	FGZ	80% - 100% Zuschuss der Krankenkasse !!!	
DRUMS ALIVE Fitness & Trommeln						Rehasport Trockengymnastik			
		19:30 - 20:15	FGZ			19:30 - 20:15	FGZ		
		Rehasport Trockengymnastik				Rehasport Trockengymnastik		<u>Abt. Rehasport:</u>	
						19:30 - 20:15	FGZ	Frank Reinecke 0151 51349975	
						Rehasport Trockengymnastik		<u>Abt. Fitness / Prävention:</u>	
						ab 01/2024 Präventionskurs		Claudia Lerch 0171 8120039	
								Steffen Fuhlrott 0160 96262792	

Abt. Yoga:  
Nadine Dietrich 0176 21791592

## Mitgliedsbeiträge Erwachsene

<b>Rehasport (freiwillige Mitgliedschaft)</b>	Euro / monatlich
Trockengymnastik (per Verordnung vom Arzt)	11,-
Gesundheitssport (1x 45 min proWoche)	31,-
Gesundheitssport (2x 45 min proWoche)	51,-
<b>Fitness (Erwachsene)</b>	Euro / monatlich
<b>Fitness I.</b> 1x 60min	31,-
<b>Fitness II.</b> 2x 60min pro Woche Fitnesskurs	41,-
<b>Fitness III.</b> Yoga 1 x 90 min. pro Woche Fitnesskurs	37,-
<b>Fitness für Schüler (Kurse oder Geräte)</b>	Euro / monatlich
Kinder & Schüler ( <i>bis zum 18. Lebensjahr</i> ) bei Mitgliedschaft eines Elternteils	23,- 21,-
<b>Funktionelles Geräte-Training</b>	Euro / monatlich
1 x pro Woche (bei gleichzeitiger Teilnahme am Rehasport)	21,-
bis 2 x pro Woche	31,-
ab 3 x pro Woche	41,-
<b>Prävention über Krankenkasse</b>	Euro / einmalig
bis zu 80 % von der Krankenkasse bezuschusst oder über AOK-Gutschein, ie 10 x 60 min.	
<b>Rückenschule (Erw.)</b>	120,-
<b>Aqua Fitness</b>	120,-
<b>Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking</b>	120,-
<b>Gerätetraining</b>	120,-
<b>10er Fitness-Karte</b>	Euro / einmalig
10 x 60 min. Fitness	120,-
10 x 90 min. Yoga	135,-

**Neu: Monatsabo für nur 9,50 Euro die Woche**  
**mtl. kündbar, für 1xFitness oder 2x GT in der Woche**  
 (Beitrag von 38,00 Euro wird mtl. abgebucht)



### Fitness- und Gesundheitszentrum e.V.

Felsberger Weg 3, 37351 Dingelstädt  
 www.fgz-dingelstaedt.de info@fgz-dingelstaedt.de  
 Tel. 036075 / 52 60 67



**Kursplan Kindersport**

Montag	im FGZ	Alter
<b>Zumba Kids</b>	15:30 - 16:15 Uhr	3 - 6 Jahre
	16:15 - 17:00 Uhr	7 - 9 Jahre
	17:00 - 17:45 Uhr	ab 10 Jahre
Dienstag im FGZ		
<b>Rehasport</b>	16:30 - 17:15 Uhr	ab 6 Jahre
Trockengymnastik auf Verordnung		
Mittwoch im FGZ		
<b>DrumsAlive Kids</b>	16:00 - 17:00 Uhr	5 - 12 Jahre
<b>Yoga</b>	15:15 - 16 : 00 Uhr	6 - 8 Jahre
<b>Yoga</b>	16:15 - 17: 00 Uhr	8 - 10 Jahre
Donnerstag Turnhalle Riethstieg		
<b>Turnzwerge</b>	15:30 - 16:30 Uhr	2 - 4 Jahre
<b>Theo Theo ist fit</b>	16:30 - 17:30 Uhr	4 - 6 Jahre
Donnerstag im FGZ		
<b>Kidsfit</b>	15:30 - 16:30 Uhr	10 - 14 Jahre
Donnerstag in Hüpstedt		
<b>Turnzwerge</b>	15:30 - 16:30 Uhr	2 - 4 Jahre
<b>Theo Theo ist fit</b>	16:30 - 17:30 Uhr	4 - 6 Jahre

#### Kontakt für Turnzwerge/Theo ist fit(Dingelstädt):

Claudia Lerch Tel. 0171 8120039

#### Kontakt für Turnzwerge/Theo ist fit(Hüpstedt):



#### Kontakt für Zumba Kids:

Claudia Lerch Tel. 0171 8120039

#### Kontakt für Yoga:

Jessica Lorenz 0176 76629719

## Mitgliedsbeiträge Kinder

<b>Bewegungsförderung</b>	Mitgliedsch. Euro / monatlich
Turnzwerge	21,-
Theo Theo ist fit	21,-
<b>Fitness</b>	21,-
Drums Alive Kids 	21,-
Kidsfit ,1x wö.( mit VO vom Arzt)	7,-
ohne Vo	21,-
Yoga (10 x 45 min) 	89,-
<b>Gesundheitssport</b>	
Kinderrehasport	7,-
<b>Rückenschule</b> (über KK) (10x60 min)	89,-
auf Nachfrage	
<b>Informationen für alle Kinderschwimmkurse unter:</b>	
KINDERSCHWIMMEN-DINGELSTAEDT.DE	
sowie Steffen Fuhlrott Tel. 0160 96262792	
<b>Öffnungszeiten /Sprechzeiten</b>	
Montag	9:00 - 12.00      14:00 - 18.00 Uhr
Dienstag	8:00 - 12:00      14:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch	9:00 - 12:00      14:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag	8:00 - 12:00      14:00 - 20:00 Uhr
Freitag	9:00 - 15:00
Samstag	9:00 - 12:00

**Gerätetrainingszeiten**  
nach Vereinbarung