

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

MONTAG	
9:00 - 9:45 10:00 - 10:45 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
9:00 - 9:45 10:00 - 10:45 Rehasport Wassergymnastik	Hallenbad
15:30 - 16:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
17:00 - 17:45 18:00 - 18:45 19:00 - 19:45 Rehasport Wassergymnastik	Hallenbad
17:45 - 18:30 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:30 - 19:30 Body Fit Ganzkörpertraining	FGZ
19:45 - 20:45  Kampf gegen die Zeit!	FGZ
20:00 - 21:00 DRUMs ALIVE Fitness & Trommeln 	FGZ

DIENSTAG	
9:30 - 10:15 10:30 - 11:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
15:00 - 15:45 16:00 - 16:45 17:45 - 18:30 Rehasport Wassergymnastik	Hallenbad
17:30 - 18:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:30 - 19:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 20:00 Nordic Power/Laufcoaching 80% - 100% Zuschuss K.K.	Outdoor
19:00 - 20:00 	FGZ
19:30 - 20:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ

MITTWOCH	
10:00 - 10:45 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
14:30 - 15:15 15:30 - 16:15 16:30 - 17:15 Rehasport Wassergymnastik	Hallenbad
17:30 - 18:15 AquaFitness 80% - 100% Zuschuss K.K.	Hallenbad
18:30 - 19:15 Rehasport Wassergymnastik	Hallenbad
18:00 - 18:45 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:00 - 18:45 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 19:45 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 20:00 Body Fit Ganzkörpertraining	FGZ
20:15 - 21:15 Body Power Functional Circuit Training	FGZ

DONNERSTAG	
10:00 - 10:45 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
15:00 - 15:45 16:15 - 17:00 17:30 - 18:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:15 - 19:15 	FGZ
18:30 - 19:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
19:00 - 19:45 AquaFitness 80% - 100% Zuschuss K.K.	FGZ
19:30 - 20:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
19:30 - 20:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ

FREITAG	
9:30 - 10:15 10:30 - 11:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
12:00 - 12:45 13:00 - 13:45 Rehasport Wassergymnastik	Hallenbad
18:00 - 19:30 Yoga mit Nadine 	FGZ

Präventionskurse über Krankenkasse:

Aqua Fitness
Rückenschule
Wirbelsäulengymnastik
Nordic Walking
**80% - 100% Zuschuss
der Krankenkasse !!!**

Abt. Rehasport:

Frank Reinecke 0151 51349975

Abt. Fitness / Prävention:

Claudia Lerch 0171 8120039
Steffen Fuhlrott 0160 96262792

Abt. Yoga:

Nadine Dietrich 0176 21791592

Mitgliedsbeiträge Erwachsene

	Euro / monatlich
Rehasport (freiwillige Mitgliedschaft)	
Trocken- / Wassergymnastik* (per Verordnung vom Arzt)	11,-
Gesundheitssport (1x 45 min proWoche)	31,-
Fitness (Erwachsene)	Euro / monatlich
Fitness I. 1x 60min	31,-
Fitness II. 2x 60min pro Woche Fitnesskurs	41,-
Fitness III. Yoga 1 x 90 min. pro Woche Fitnesskurs	37,-
Fitness für Schüler (Kurse oder Geräte)	Euro / monatlich
Kinder & Schüler (bis zum 18. Lebensjahr) bei Mitgliedschaft eines Elternteils	23,- 21,-
Funktionelles Geräte-Training	Euro / monatlich
1 x pro Woche (bei gleichzeitiger Teilnahme am Rehasport)	21,-
bis 2 x pro Woche	31,-
ab 3 x pro Woche	41,-
Prävention über Krankenkasse	Euro / einmalig
bis zu 80 % von der Krankenkasse bezuschusst oder über AOK-Gutschein, je 10 x 60 min.	
Rückenschule (Erw. oder Kinder)	89,-
Aqua Fitness	99,-
Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking	99,-
Gerätetraining	120,-
10er Fitness-Karte	Euro / einmalig
10 x 60 min. Fitness	120,-
10 x 90 min. Yoga	120,-

* zzgl. 2,- € Badeintritt pro Kursstunde

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
Zumba Kids	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	
Rehasport	16:30 - 17:15 Uhr	ab 6 Jahre
Trockengymnastik auf Verordnung		
Mittwoch	im FGZ	
DrumsAlive Kids	16:00 - 17:00 Uhr	5 - 12 Jahre
Donnerstag	Turnhalle Riethstieg	
Turnzwerge	15:30 - 16:30 Uhr	1 - 3 Jahre
Theo Theo ist fit	16:30 - 17:30 Uhr	3 - 7 Jahre
Kidsfit	im FGZ	
	15:30 - 16:30 Uhr	10 - 14 Jahre
Willi Wirbel	in Hüpstedt	
	15:30 - 16:30 Uhr	3 - 6 Jahre

Informationen für alle Kinderschwimmkurse unter:

KINDERSCHWIMMEN-DINGELSTAEDT.DE
sowie Steffen Fuhlrott Tel. 0160 96262792

Kontakt für Turnzwerge/Theo ist fit:

Sabine Wagner Tel. 0176 81337333

Kontakt für Zumba Kids:

Claudia Lerch Tel. 0171 8120039

Mitgliedsbeiträge Kinder

Bewegungsförderung	Mitgliedsch. Euro / monatlich
Turnzwerge	21,-
Theo Theo ist fit	21,-
Willi Wirbel	21,-
Fitness	
Drums Alive Kids	21,-
Kidsfit ,1x wö.(mit VO vom Arzt)	7,-
ohne Vo	21,-
Gesundheitssport	
Kinderrehasport	7,-
Rückenschule (über KK) auf Nachfrage	89,-€ (10x60 min)
   	
Öffnungszeiten /Sprechzeiten	
Montag	9:00 - 12.00 14:00 - 18.00 Uhr
keine Sprechzeiten, nur Kurse von	18:00 - 20:30 Uhr
Dienstag	8:00 - 12:30 16:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch	9:00 - 12:00 14:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag	9:00 - 12:00 14:00 - 20:30 Uhr
Freitag	9:00 - 12:00
Samstag	9:00 - 12:00

Gerätetrainingszeiten

nach Vereinbarung

