

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
15:30 - 16:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
17:45 - 18:30 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:25 - 19:25 Body Fit Ganzkörpertraining	FGZ
19:45 - 20:45 	Silberhausen
18:45 - 19:45 DRUMS ALIVE Fitness & Trommeln 	FGZ

DIENSTAG	
9:30 - 10:15 10:30 - 11:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
14:00 - 14:45 Lungensport mit Rehazzept	FGZ
16:15 - 16:45 Expresskurs Zusatzangebot zum Rehasport	FGZ
17:30 - 18:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:30 - 19:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:30 - 19:30 Uhr Nordic Power/Laufcoaching 80% - 100% Zuschuss K.K.	FGZ
18:45 - 19:45 	FGZ
19:30 - 20:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ

MITTWOCH	
10:00 - 10:45 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
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	
9:00 - 9:30 Expresskurs Zusatzangebot zum Rehasport	FGZ
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
18:30 - 19:15 Rehasport Trockengymnastik	Hüpstäd
19:30 - 20:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ

FREITAG	
9:30 - 10:15 Gesundheitssport	FGZ
10:30 - 11:15 Rehasport Trockengymnastik	FGZ
18:00 - 19:30 Yoga mit Nadine 	FGZ

Präventionskurse über Krankenkasse:

80% - 100% Zuschuss
der Krankenkasse !!!

Kursangebote und Zeiten
auf Anfrage

Abt. Rehasport/Prävention/GT
Frank Reinecke 0151 51349975

Abt. Fitness/Prävention/GT
Steffen Fuhlrott 0160 96262792

Abt. Fitness
Claudia Lerch 0171 8120039

Abt. Yoga:
Nadine Dietrich 017621791592

Zuschuss der Krankenkassen

Dr. Wolff -
funktionelles
Ganzkörpertraining
an Geräten



GESUNDHEITSSPORT

Rehasport / Gesundheitssport	<i>monatlich</i> 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
<i>Funktionelles Ganzkörpertraining an Geräten oder 1x / Woche Fitnesskurs</i>	

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



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	
7 - 9 Jahre	MO 16.15 - 17.00 Uhr	FGZ	Claudia Lerch
ab 10 Jahre	MO 17.00 - 17.45 Uhr	FGZ	TEL. 0171 8120039

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

5 - 7 Jahre	MI 15.20 - 16.05 Uhr	FGZ	Jessica Kühler
8 - 10 Jahre	MI 16.10 - 16.55 Uhr	FGZ	TEL. 0176 76629719

Eltern-Kind-Turnen

in Hüpstedt

1 - 3 Jahre	DO 16.30 - 17.30 Uhr	Turnhalle Hüpstedt	Markus Franke
4 - 6 Jahre	DO 15.30 - 16.30 Uhr	Turnhalle Hüpstedt	TEL. 0163 5366200

Eltern-Kind-Turnen

in Dingelstädt

1 - 3 Jahre	DO 15.45 - 16.45 Uhr	Turnhalle Riethstieg	Claudia Lerch
4 - 6 Jahre	DO 16.45 - 17.45 Uhr	Turnhalle Riethstieg	TEL. 0171 8120039

Box dich fit

10 x 90 min

9 - 12 Jahre	FR 14.30 - 16.00 Uhr	FGZ	Hartmut Knauff
13 - 17 Jahre	FR 16.15 - 17.45 Uhr	FGZ	FGZ TEL. 036075 526067

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 spricht uns an!

Noch mehr

KINDER-KURSE

ohne Mitgliedschaft

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

