

Gültig ab 01. Mai 2017 ... **Kursplan**

Montag

Pilates ... 09.00–09.45

LES MILLS
BODYCOMBAT ... 10.00–10.30

Tai Chi ... 12.00–13.00

 Karate, 4–6 J. ... 16.00–16.45

 Karate, 7–14 J., US ... 16.45–17.35

 Karate, MS & Talente ... 17.35–18.35

Karate, Erw., OS ... 18.35–19.35

LES MILLS
BODYPUMP ... 19.40–20.40

Stretch & Relax ... 20.45–21.30

Dienstag

 Rehasport ... 08.15–09.15

 Rehasport ... 09.15–10.15

Yoga ... 10.30–11.30

 Karate, 7–14 J., Alle ... 16.00–17.00

 Dance, Alle ... 17.00–18.00

 Rehasport ... 18.00–18.45

LES MILLS
BODYCOMBAT ... 18.45–19.30

Karate, Erw., US/MS ... 19.30–20.30

 **ZUMBA** ... 20.30–21.30


Mittwoch

 Rehasport ... 08.15–09.15

 Rehasport ... 09.15–10.15

Tai Chi ... 10.15–11.15

 Karate, 4–6 J. ... 16.00–16.45

 Karate, 7–14 J., US ... 16.45–17.45


 Karate, 7–14 J., MS ... 17.45–18.45

Bauch, Beine, Po ... 18.50–19.35

Pilates ... 19.35–20.20

Karate, Erw. ... 20.20–21.30

Donnerstag

 Kindertanz, 5–8 J. ... 16.00–16.45

Dance, Alle ... 16.45–17.45

 Rehasport ... 17.45–18.30

 Rehasport ... 18.30–19.15

LES MILLS
BODYPUMP ... 19.15–19.45

LES MILLS
BODYCOMBAT ... 19.50–20.25

Karate, Erw. ... 20.30–21.30


Freitag

 Rehasport ... 09.15–10.15

Karate freies Training ... 11.00–12.00

 Karate, 4–6 J. ... 15.00–15.45

 Karate, 7–14 J., US ... 15.45–16.40

 Karate, 7–14 J., MS ... 16.40–17.30

 Karate, Talente ... 17.30–18.30

NEU! Pilates ... 18.30–19.15

NEU! Yoga ... 19.15–20.25

Sonntag

 Rehasport ... 10.15–11.00

Pilates ... 11.00–11.45

 **ZUMBA** ... 11.45–12.45



Adresse

Dokan Sportclub
Pistoriusstraße 4
13086 Berlin
www.dokan.de
serviceteam@dokan.de
(030) 92 09 11 19

Öffnungszeiten

Montag-Freitag: 08.00–22.00 Uhr
Samstag, Sonntag: 10.00–15.00 Uhr

Bitte beachte

US: Unterstufe, MS: Mittelstufe, OS: Oberstufe

Gruppenfitness

BESCHREIBUNG

ÜBUNGSFORMEN

INTENSITÄT

ENERGIE



**LES MILLS
BODYPUMP**

Das original Langhantel-Workout, bei dem du Kraft aufbaust und deine Hauptmuskulatur definierst. Werde athletisch und stark.



**LES MILLS
BODYCOMBAT**

Ein herausfordernder Mix aus Kampfsportarten, der deine Kraft und Ausdauer in bislang unerreichte Höhen katapultiert.



DKV

Diese Japanische Kampfkunst lehrt Selbstverteidigung und verbessert deine Athletik.



ZUMBA

Kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen, sowie internationalen Tänzen, verbessere mit Spaß deine Kondition.



BEHASPORTGRUPPE

Von den Krankenkassen über einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung gestelltes funktionelles Training.



Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining, verbessere deine Haltung und Körperbeherrschung.



Yoga

Entwickle ein verbessertes Körperbewusstsein und erhalte deinen Körper gesund.



Dance

Durch kleine Tanzchoreografien entdeckst du den Popstar in dir.



Lauftreff outdoor

Schnapp dir deine Joggingsschuhe und lauf dich mit uns fit.

Krafttraining mit Langhantel und Scheiben

Kampfsport-
inspiriertes
Cardiotraining

Schlag-, Stoß-,
Tritt- und Block-
techniken

Tanzorientiertes
Cardio-Intervall-
Training

Vielfältiges
Ganzkörpertrai-
ning

Krafttraining mit
dem eigenen
Körpergewicht

Übungen,
Atemtechniken/
Meditation

Hiphop,
Jazzdance und
Show

Cardiotraining
mit unterschied-
licher Intensität

Moderat
bis hoch-
intensiv

Hoch-
intensiv

Moderat
bis
intensiv

Moderat
bis hoch
intensiv

Niedrig
bis
moderat

Moderat
intensiv

Niedrige
Intensität

Moderat
bis hoch
intensiv

Moderat
bis hoch
intensiv

Bis zu
560
Kalorien

Bis zu
740
Kalorien

Bis zu
580
Kalorien

Bis zu
600
Kalorien

Bis zu
300
Kalorien

Bis zu
280
Kalorien

Bis zu
200
Kalorien

Bis zu
300
Kalorien

Bis zu
600
Kalorien



Tai Chi



Stretch
und
Relax



Bauch,
Beine,
Po



Kinder-
tanz



Kinder-
karate

BESCHREIBUNG

ÜBUNGSFORMEN

INTENSITÄT

ENERGIE

Bringe mit Körper und Geist in Einklang. Fördere deinen Energiefluss und deine natürliche Beweglichkeit.

Werde beweglich und erhole dich vom Alltag.

Mit diesem Kraftausdauer-Training kannst du dich von Problemzonen verabschieden.

Wir entdecken die Vielfalt der Tanzrichtungen und werden dabei richtig beweglich.

Spielerische Vermittlung von Respekt, Selbstbehauptung und Kampfkunst.

Koordinations-
und Beweglich-
keitstraining

Dehnungs- und
Entspannungs-
techniken

Effektive Fitness-
übungen für den
Unterkörper

Jazz-, Ballett- und
Ausdruckstanz

Schlag-, Stoß-,
Block- und
Tritttechniken

Moderat
bis hoch-
intensiv

Niedrige
Intensität

Moderat
bis hoch
intensiv

Moderate
Intensität

Moderat
bis intensiv

Bis zu
230
Kalorien

Bis zu
110
Kalorien

Bis zu
500
Kalorien

Bis zu
200
Kalorien

Bis zu
360
Kalorien

