

Ferienkursplan gültig vom 05. Juli bis 22. August 2010



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Bodycombat Alle 09.30-10.30				Reha-Sport Mit Anmeldung 09.00-10.00				Bodypump Alle 09.30-10.30	
				Tai Chi Alle 10.00-11.00					
				Yoga Alle 11.30-12.30					
Dance 5-10 Jahre 16.00-17.00		Kinderkarate 4-6 Jahre, US 16.00-17.00				Kinderkarate 4-6 Jahre, US 16.00-17.00	Spiel & Beweg. 2-4 Jahre 16.00-16.45		
WSG/ Prävention Alle 17.00-18.00		Karate 7-14 J., US/MS 17.00-18.00				Karate 7-14 J., US/MS 17.00-18.00			
Dance Jugend/Erwachs. 18.00-19.00		Bodycombat Alle 18.15-19.15				Dance Kinder/Jugend 18.00-19.00		Tai Chi Alle 18.00-19.00	WSG/ Prävention Alle 18.00-19.00
Bodypump Alle 19.15-20.15		Karate Erw., MS/OS 19.15-20.15		Pump-Special Alle 18.45-19.45		Bodycombat Alle 19.15-20.15			
		Karate Erwachsene, US 20.15-21.15		Karate Alle 20.00-21.00		Karate Alle 20.15-21.30		Yoga Alle 20.15-21.15	

Dokan ... für die ganze Familie!

Öffnungszeiten
Montag, Mittwoch und Freitag:
09.00-22.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag:
14.00-22.00 Uhr
Samstag:
10.00-15.00 Uhr
Sonntag:
14.00-18.00 Uhr

Dokan Sportclub
Pistoriusstraße 4
13086 Berlin
Telefon: (030) 9209 1119
Fax: (030) 98 60 65 24

E-Mail: mail@dokan.de
 Internet: www.dokan.de
 Facebook

US/MS/OS: Unter-, Mittel-, Oberstufe
Wsg.: Wirbelsäulengymnastik

Was'n hier los? Aktuelles im Überblick

Neu bei Dokan

Milon-Zirkel

Das Original!



Ihr maßgeschneidertes Fitnessgerät

Jetzt neu bei Dokan: Milon-Zirkel, eine echte Innovation im Fitnessbereich. Die Geräte sorgen für einen fünfzehnmal intensiveren Fettstoffwechsel als beim herkömmlichen Ausdauertraining und eine um die Hälfte verkürzte Trainingszeit. Der Milon-Zirkel sorgt für eine garantierte Gewichtsabnahme und eine optimale Puls- und Bewegungssteuerung. Eine Chipkarte mit Ihren Trainingsdaten stellt die Geräte automatisch auf Ihre individuellen Werte ein.



Kursvorstellung

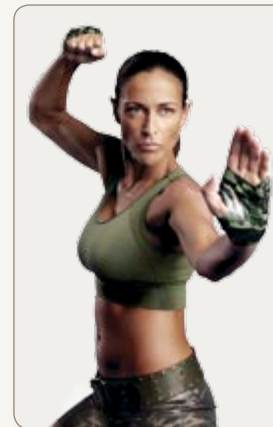
Bodycombat

Das Original!



Kämpfen Sie sich die Kalorien vom Leib!

Dieses hochenergetische und auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai beruhende Programm ist ein kraftvolles Cardio-Workout, bei dem Sie sich völlig verausgaben können. Zu mitreißender Musik schlagen, boxen und kicken Sie sich nach den Anweisungen des Instructors die Kalorien vom Leib und bringen Ihr Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren. Auf diese Weise können Sie in kurzer Zeit „Ihr Fett wegkriegen“.



Gesund und Fit

Gesünder leben

mit Myline



Schluss mit sinnlosen Diäten!

Verändern Sie aktiv Ihre Lebensweise. Lernen Sie, gesund zu essen, richtig zu trainieren und positiv zu denken. Erreichen Sie Ihre Wunschfigur in kürzester Zeit und lernen Sie kinderleicht die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, richtigem Fitnessstraining und einer positiven Lebenseinstellung kennen. Diese essentiellen Grundlagen sind Bestandteil des wissenschaftlich getesteten Myline-Programmes.

