














# Kursplan gültig ab 06. Februar 2012

miloni

**Milon-Zirkel:**  
Ihr maßgeschneidertes  
Fitnessgerät. Jetzt testen!



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
<b>Bodycombat</b> Alle Janina 09.30-10.30		<b>Arnaldo</b> Karate 	<b>Matthias</b> Fitness 	<b>Reha-Plus</b> Frauke/Matthias 09.00-10.00		<b>Kasia</b> Fitness 		<b>Bodypump</b> Alle Janina 09.30-10.35	<b>Kerstin</b> Kinderkarate 	<b>Karate, Kata</b> Talente Guido nach Absprache
<b>Reha-Basis</b> Mit Anmeldung Frauke/Matthias 11.00-11.50		<b>Kinderkarate</b> 4-6 Jahre, US Arnaldo 15.00-15.45		<b>Tai Chi</b> Alle Mario 10.00-11.00				<b>Reha-Basis</b> Mit Anmeldung Frauke/Matthias 11.00-11.50		<b>Zumba</b> Alle Arnaldo 14.15-15.15
<b>Tai Chi</b> Alle Mario 13.00-14.00	<b>Mario</b> Tai Chi 	<b>Karate-Kata</b> 7-14 Jahre, US Arnaldo 15.45-16.35		<b>Yoga</b> Alle Alexander 11.30-12.30			<b>Frauke</b> Fitness 		<b>Stephan</b> Fitness 	<a href="mailto:mail@dokan.de">@ mail@dokan.de</a>
<b>Spiel &amp; Beweg.</b> 3-5 Jahre Janina 15.15-16.00		<b>Dance</b> 9-14 Jahre Janina 16.35-17.25		<b>Dance</b> 4-8 Jahre Janina 15.45-16.35		<b>Spiel &amp; Beweg.</b> 2-4 Jahre Frauke 15.30-16.15		<b>Kinderkarate</b> 4-6 Jahre, US Kerstin 15.00-15.45		<a href="http://www.dokan.de">www www.dokan.de</a>
<b>Karate-Kumite</b> 7-14 Jahre, Alle Janina 16.00-16.50		<b>Karate-Kata</b> 7-14 Jahre, MS Arnaldo/Janina 17.25-18.15		<b>Karate-Kata</b> 7-14 Jahre Janina/Guido 16.40-17.30		<b>Karate</b> 4-6 Jahre, US Arnaldo 16.15-17.00		<b>Karate-Kyu</b> 7-14 Jahre, Alle Arnaldo 15.45-16.35		<a href="https://www.facebook.com/dokan">f Facebook</a>
<b>Reha-Plus WSG</b> Frauke 16.50-17.40		<b>Bodycombat</b> Alle Janina 18.15-19.15		<b>Zumba</b> Alle Arnaldo 17.30-18.20		<b>Dance</b> 9-14 Jahre Janina 17.00-17.50		<b>Karate, Kata</b> Talente Janina/Guido 16.35-17.25		
<b>Dance</b> ab 14 Jahre Janina 17.40-18.30		<b>Karate-Kata</b> 7-14 Jahre, MS Arnaldo/Janina 17.25-18.15		<b>Bauch, Beine, Po</b> Alle Janina 18.20-19.05		<b>Karate-Kumite</b> 7-14 Jahre, Alle Arnaldo/Janina 17.50-18.40		<b>Karate, Kata</b> Talente Guido 17.25-18.15		<b>Dokan Sportclub</b> Pistoriusstraße 4 13086 Berlin Telefon: (030) 9209 11 19 Fax: (030) 98 60 65 24
<b>Karate, Kata</b> Talente Guido 18.30-19.25		<b>Karate</b> Erw., MS/OS Guido 19.15-20.15	<b>Guido</b> Karate 	<b>Karate, Kata</b> Erwachsene, OS Guido 19.05-20.05		<b>Dance</b> ab 14 Jahre Janina 18.40-19.30	<b>Janina</b> Tanzen & Karate 	<b>Reha-Plus Prävention</b> Frauke 18.15-19.15		<b>Öffnungszeiten</b> Mo., Di., Mi., Fr.: 09.00-22.00 Uhr Do.: 14.00-22.00 Uhr Sa.: 10.00-15.00 Uhr So.: 14.00-18.00 Uhr US/MS/OS: Unter-, Mittel-, Oberstufe Karate-Kyu: Prüfungsvorbereitung Wsg.: Wirbelsäulengymnastik
<b>Bodypump</b> Alle Janina 19.25-20.25	<b>Julia</b> Karate 	<b>Karate</b> Erwachsene, US Guido/ Carsten 20.15-21.15		<b>Karate</b> ab 30 J., US/MS Carsten 20.05-21.05	<b>Carsten</b> Karate 	<b>Bodycombat</b> Alle Janina 19.30-20.25		<b>Bodypump</b> Alle Janina 19.15-20.15	<b>Alexander</b> Yoga 	
<b>Zumba</b> Alle Arnaldo 20.30-21.15				<b>Bodypump</b> Alle Janina 21.05-22.05		<b>Karate</b> Erwachsene, Alle Guido 20.25-21.25		<b>Yoga</b> Alle Alexander 20.20-21.30		

# 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.

