



**EMS
TRAINING**



**APPARATIVE
LYMPHDRAINAGE**



**STOFFWECHSEL
ANALYSE**



**AUSDAUER
ANALYSE**



**MASSAGE
SESSEL**



**PERSONAL
TRAINING**



KURSE



**FIRMEN
FITNESS**

BAHNHOFSTR. 23 - 49413 DINKLAGE - WWW.PULSE-DINKLAGE.DE



PULSE

MONTAG

Workout of the day*
mit Paulina/Luca
17:45-18:45 Uhr
Block: 03.08.-12.10.26
(Kein Sport: 17.08.)
149,00€

Workout of the day*
mit Paulina/Luca
18:55-19:55 Uhr
Block: 03.08.-12.10.26
(Kein Sport: 17.08.)
149,00€

Pilates
mit Paulina
20:05-20:50 Uhr
12,00€/Einheit

DIENSTAG

Rückensport*
inkl. Balance + Sturzprävention
mit Paulina
08:45-09:30 Uhr
Block: 04.08.-06.10.26
112,00€

HIIT: Kraft x Cardio
(+ optional Kids)
mit Paulina
15:00-15:45 Uhr
11,50€/Einheit

Rückbildung*
(optional mit Baby)
mit Christin
17:15-18:15 Uhr
Block: 04.08.-06.10.26
155,00€, Firmenfitness 35,00€

**Bauch, Beine, Po
& Kraft x Cardio**
wöchentlich wechselnd
mit Christin
18:25-19:10 Uhr
11,50€/Einheit

Strong Body & Core*
mit Christin
19:20-20:20 Uhr
Block: 04.08.-06.10.26
149,00€

MITTWOCH

**Langhantel Training &
Bauch, Beine Po**
wöchentlich wechselnd
mit Kim
18:15-19:00 Uhr
11,50€/Einheit

Workout of the day*
mit Kim/Luca
19:15-20:15 Uhr
Block: 05.08.-07.10.26
149,00€

DONNERSTAG

Strong Body & Core*
mit Marie
08:15-09:15 Uhr
Block: 06.08.-08.10.26
149,00€

**Strong Body & Core
MOM Edition***
(+ optional Kids)
Kleingruppentraining 8P.
mit Marie
09:25-10:25 Uhr
180,00€, Firmenfitness 60,00€

**HYROX Einsteiger
x Functional**
mit Lea
18:30-19:30 Uhr
15,00€/Einheit

FREITAG

Ganzkörpertraining
mit Paulina
09:00-09:45 Uhr
11,50€/Einheit

Functional Fitness
mit Hendrik
15:30-16:30 Uhr
15,00€/Einheit

Functional Fitness
mit Hendrik
16:40-17:40 Uhr
15,00€/Einheit

***BLOCKKURSE 10 WOCHEN,
KRANKENKASSEGEFÖRDERT
WEITERE INFORMATIONEN →**

ANMELDUNG: PULSE GBR - ONLINE ÜBER DIE WEBSITE/APP - 0162 74 322 87

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

EINSTEIGERFREUNDLICH & IN KLEINGRUPPEN

Alle Kurse sind einsteigerfreundlich.

Unsere Trainer skalieren die Übungen bei Bedarf passend und individuell auf die jeweiligen Trainingslevel und/oder bei Bewegungseinschränkungen. Die Nutzung von Gewichten ist optional und keine Pflicht.

→ Kleingruppentraining mit maximal 10 Personen

KIDS OPTIONAL:

Bei gekennzeichnet Kursen sind Kids jeden Alters herzlich willkommen. Die Kids werden nicht pauschal mit ins Training eingebunden, dürfen jedoch gerne mitturnen, wenn sie möchten.

TRAININGSORT:

Durch die Studirolage in zweiter Reihe besteht die Möglichkeit des Outdoorsport auf dem Parkplatz. Bei gutem Wetter behalten wir uns vor, die Kurse outdoor durchzuführen.

VOLLAUTOMATISIERTES SYSTEM:

Unser System ist vollautomatisiert: Alle Buchungen sind ausschließlich online möglich. Genauso die Abmeldungen, wenn man verhindert sein sollte. Die Kommunikation wird zukünftig ausschließlich über die App erfolgen, damit das gesamte Team auf die Nachrichten zugreifen können und nicht nur einzelne Trainer.

Auf WhatsApp Gruppen wird zukünftig verzichtet (Ausnahme Rückbildungskurs)

Bei Fragen zur Online Buchung helfen wir natürlich gerne!

ANMELDUNG: PULSE GBR - ONLINE ÜBER DIE WEBSITE/APP - 0162 74 322 87



BLOCKKURSE

KRANKENKASSENÜBERNAHME

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V zweimal pro Kalenderjahr. Je nach Krankenkasse werden mindestens 75 € bis hin zu 100 % der Kursgebühr erstattet, sofern mindestens 80 % der Kurseinheiten besucht wurden.

Auch viele private Krankenversicherungen beteiligen sich anteilig an den Kosten, sofern Präventionskurse im jeweiligen Tarif enthalten sind. Da die Leistungen individuell variieren, kann eine Erstattung nicht pauschal zugesichert werden. Es wird empfohlen, sich vor Kursbeginn direkt bei der Krankenversicherung über die Erstattungsmöglichkeiten zu informieren.

Stichwort: Präventionskurse. Gerne übermitteln wir auch die Kurs-ID vorab zur Nachfrage.

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden innerhalb von zwei Wochen eine digitale Teilnahmebescheinigung. Diese kann anschließend bei der Krankenkasse zur Kostenerstattung eingereicht werden. Voraussetzung hierfür ist die Erfüllung der erforderlichen Teilnahmequote von mindestens 80 %.

Teilnehmende über Firmenfitness-Programme erhalten keine Teilnahmebescheinigung.

Versäumte Kurseinheiten:

Es kann jederzeit vorkommen, dass eine Kurseinheit aufgrund von Krankheit oder anderen Verpflichtungen nicht wahrgenommen werden kann. In diesem Fall wird gebeten, sich rechtzeitig über die App von der entsprechenden Kurseinheit abzumelden.

Nicht wahrgenommene Einheiten können innerhalb des jeweiligen Kursblocks in allen anderen Blockkursen des aktuellen Kursprogramms nachgeholt werden. Eine Erinnerung an offene Nachholmöglichkeiten erfolgt nicht.

Offene Kurse sind von der Nachholmöglichkeit ausgeschlossen.

OFFENE KURSE

Offene Kurse sind einzeln buchbare Sporteinheiten, die flexibel und ohne feste Terminfolge besucht werden können. Jede Kurseinheit kann unabhängig von anderen Terminen gebucht werden – ganz nach der persönlichen zeitlichen Verfügbarkeit.

Die Buchung erfolgt bequem online und ist vor Kursbeginn zu bezahlen.

ERÖFFNUNGSANGEBOT bis 31.07.2026 sichern

- Einzelkarte für 5,00 €
- 5er-Karte für 25,00 €

Die erworbenen Einheiten können bis einschließlich den 31. August für alle offenen Kurse eingelöst werden. Blockkurse sind von dieser Sonderaktion ausgeschlossen. Eine Auszahlung oder Verlängerung der Gültigkeit ist nicht möglich.

STORNOBEDINGUNGEN

Eine kostenfreie Stornierung oder Umbuchung ist bis spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn möglich. Der gebuchte Kurs-Credit wird in diesem Fall dem Kundenkonto wieder gutgeschrieben.

Bei einer Abmeldung weniger als 24 Stunden vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen verfällt der gebuchte Kurs-Credit. Eine Rückerstattung oder die Möglichkeit, die Kurseinheit nachzuholen, besteht in diesem Fall nicht.

Für Teilnehmende über Hansefit oder EGYM Wellpass gilt: Erfolgt die Abmeldung weniger als 24 Stunden vor Kursbeginn oder wird der Kurs ohne vorherige Abmeldung nicht besucht, gilt die Kurseinheit als verbindlich gebucht. In diesem Fall ist ein Check-in verpflichtend. Erfolgt kein Check-in, wird für die entsprechende Kurseinheit eine Pauschale von 15,00 € berechnet.

FIRMENFITNESS HANSEFIT/WELLPASS

CHECK-IN BLOCKKURSE

Die Teilnahme an Präventions- und Blockkursen ist auch im Rahmen der Firmenfitnessprogramme Hansefit und EGYM Wellpass möglich.

Für Kurse, die aufgrund besonderer Trainerqualifikationen, Zusatzlizenzen oder spezieller Zertifizierungen einen erhöhten Betreuungs- und Qualitätsstandard bieten, wird eine Zuzahlung erhoben. Die jeweilige Höhe der Zuzahlung ist in der Kursausschreibung angegeben.

Bei Blockkursen gilt grundsätzlich: Teilnehmende, die über Hansefit oder EGYM Wellpass angemeldet sind, sind für die Dauer des Kursblocks fest an diesen Kurs gebunden. Für jede Kurseinheit ist ein Check-in über die jeweilige Firmenfitness-App erforderlich. Sollte für eine Kurseinheit kein Login erfolgen, besteht die Möglichkeit, diese Einheit innerhalb des laufenden Kursblocks gemäß den geltenden Nachholregelungen nachzuholen. Erfolgt weder ein Login noch die Inanspruchnahme einer Nachholstunde, wird der fehlende Check-in nach Abschluss des Kursblocks mit einer Pauschale von 15,00 € pro Einheit in Rechnung gestellt.

Eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei der Krankenkasse wird für Teilnehmende über Hansefit oder EGYM Wellpass nicht ausgestellt.

CHECK-IN OFFENE KURSE

Für die Teilnahme an offenen Kursen ist bei jeder Kurseinheit ein Check-in über die Hansefit- bzw. EGYM Wellpass-App erforderlich. Wird die Teilnahme spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn storniert, wird der Kurs-Credit dem Kundenkonto wieder gutgeschrieben. In diesem Fall ist kein Check-in erforderlich.

Erfolgt die Abmeldung weniger als 24 Stunden vor Kursbeginn oder wird der Kurs ohne vorherige Abmeldung nicht besucht, gilt die Kurseinheit als verbindlich gebucht. In diesem Fall ist ein Check-in verpflichtend. Erfolgt kein Check-in, wird für die entsprechende Kurseinheit eine Pauschale von 15,00 € berechnet.

STOFFWECHSELANALYSE

Verstehen. Optimieren. Erfolgreich umsetzen.

Unsere Stoffwechselanalyse zeigt dir, wie dein Körper Energie verbrennt und wie hoch dein individueller Kalorienbedarf ist. Mithilfe einer kurzen Atemgasanalyse erhältst du präzise Werte zu deinem Grundumsatz sowie deinem Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel – die ideale Grundlage für eine gezielte Ernährungsstrategie.

Deine Vorteile:

- Präzise Analyse: exakter Kalorienbedarf und individueller Stoffwechseltyp basierend auf deiner Atemgase
- Persönliche Auswertung: verständliche Empfehlungen für deine Ernährungsziele.
- Nachhaltige Erfolge: optimale Unterstützung beim Abnehmen, der Leistungssteigerung oder einer gesunden Ernährung.
- §20-Präventionskurs – auch als Bestandteil unseres zertifizierten Präventionskurses mit möglicher Kostenübernahme durch die Krankenkasse (optional, nicht verpflichtend!)

PREISÜBERSICHT

	regulär	Firmenfitness
Stoffwechselanalyse	100€	88€
Stoffwechselanalyse + §20 Präventionskurs (online)	100€	100€
individueller Ernährungsplan (basierend auf den Daten der Analyse)	85€	73€



Apparative **LYMPHDRAINAGE**

ENTSTAUUNG

Unterstützt den Abtransport von überschüssiger Flüssigkeit und Stoffwechselprodukten.

REGENERATION

Fördert die Durchblutung und unterstützt die Regeneration nach dem Training.

LEICHTE BEINE

Hilft bei schweren, müden Beinen und schenkt ein angenehmes Wohlfühl.

PREISE



25 Min Behandlung

20€

10ER KARTE **190€**



Firmenfitness
Hansefit/Wellpass

8€

10ER KARTE **80€**



TERMINVEREINBARUNG

online oder per App
www.pulse-dinklage.de



MASSAGESESSEL

Gönn dir eine Auszeit mit unseren modernen Massagesesseln. Verschiedene Massageprogramme, Luftdruckmassage und eine angenehme Wärmefunktion sorgen für wohltuende Entspannung von Kopf bis Fuß. Die perfekte Ergänzung nach dem Training oder einfach, um im Alltag neue Energie zu tanken – individuell anpassbar, komfortabel und jederzeit nutzbar.

PREISE



15 Min Anwendung

7€

10ER KARTE **60€**



Firmenfitness
Hansefit/Wellpass

1 CHECK-IN



TERMINVEREINBARUNG

online oder per App
www.pulse-dinklage.de



SPIROERGOMETRIE

Die Analyse liefert dir basierend auf einem ca. 20-minütigen Belastungstest:

- individuelle Pulsbereiche (REKOM / GA1 / GA2 / EB / SB)
- deine anaerobe Schwelle
- deine VO2max (maximale Sauerstoffaufnahme)
- deinen Grundumsatz und Kalorienverbrauch
- deine Fettverbrennungsrate
- deine Erholungsfähigkeit

Du erhältst klare Handlungsempfehlungen, wie du dein Training optimal gestalten solltest – basierend auf deinen individuellen Werten und Zielen.

Ein individueller Trainingsplan kann bei Bedarf zusätzlich erstellt werden, ist jedoch nicht Bestandteil der Analyse.

PREISÜBERSICHT

	regulär	Firmenfitness
Spiroergometrie	129€	117€
individueller Trainingsplan (basierend auf den Daten der Analyse)	85€	73€

EMS PERSONAL TRAINING

EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation) kombiniert gezielte elektrische Muskelimpulse mit funktionellen Übungen und ermöglicht so ein besonders effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

In der persönlichen 1:1- oder 1:2-Betreuung wird jede Einheit individuell auf deine Ziele abgestimmt – ob Muskelaufbau, Rückenstärkung, Gewichtsmanagement oder allgemeine Fitness. Ideal auch bei Beschwerden/nach Operationen.

Trainiert wird mit modernster EMS-Technologie und einem persönlichen Dry-EMS-Anzug für maximale Hygiene und höchsten Komfort.

PREISÜBERSICHT

	regulär	Firmenfitness
Probetraining inkl. Lymphdrainage (Gutschrift bei Abschluss einer Mitgliedschaft)	20€	8€
1-Monat Flexmitgliedschaft	199€	151€
6-Monate Mitgliedschaft	169€	121€
12-Monate Mitgliedschaft	139€	91€
10er-Karte	499€	380€
Einmalige Startpauschale inkl. Eigangcheck (Kraft- und Beweglichkeitstestung), Einweisung und EMS-Anzug	149€	149€

ANMELDUNG: PULSE GBR - ONLINE ÜBER DIE WEBSITE/APP - 0162 74 322 87

KLASSISCHES PERSONAL TRAINING

Beim Personal Training stehst du mit deinen individuellen Zielen im Mittelpunkt. In der persönlichen 1:1-Betreuung erhältst du ein maßgeschneidertes Trainingskonzept – abgestimmt auf dein Fitnesslevel, deinen Alltag und deine Wünsche.

Ob Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Rückentraining oder allgemeine Fitness: Gemeinsam trainieren wir effektiv, sicher und mit hochwertigem Equipment in einer ruhigen Studioatmosphäre.

PREISE



60 Minuten
(auch kürzer möglich)

100€

10ER KARTE **980€**



Firmenfitness
Hansefit/Wellpass

88€

10ER KARTE **860€**



ANMELDUNG: PULSE GBR - ONLINE ÜBER DIE WEBSITE/APP - 0162 74 322 87



**EMS
TRAINING**



**APPARATIVE
LYMPHDRAINAGE**



**STOFFWECHSEL
ANALYSE**



**AUSDAUER
ANALYSE**



**MASSAGE
SESSEL**



**PERSONAL
TRAINING**



KURSE



**FIRMEN
FITNESS**

BAHNHOFSTR. 23 - 49413 DINKLAGE - WWW.PULSE-DINKLAGE.DE

