

Glossar

- Bauch, Beine, Po** - Mit und ohne Hilfsgerät (Hanteln, Theraband, Step, Ball, Flexibar usw.) werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt und gestrafft.
- Bauch Spezial** - 20-minütiger Gruppenkurs für alle, die ihre Bauchmuskeln straffen und in Form bringen wollen.
- BlackRoll®** - Faszientraining zur Steigerung der Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur.
- BodyShaping** - Ganzkörperstraffung! Spezielles Kräftigungs- und Ausdauertraining für die gesamte Muskulatur mit und ohne Einsatz von Kleingeräten.
- Funktional-Workout** - Funktionelles Training in der Gruppe zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination mit Kleingeräten, wie Kettlebells und CoreBags.
- IndoorCycling** - Verschiedene Fahrtechniken und Übungen auf speziellen Fahrradergometern zu motivierender Musik.
- Jumping Fitness** - Herz-/Kreislauftraining mit abwechslungsreichen Choreografien auf speziellen Trampolinen. Passend zur Musik und mit viel Spaß vergeht diese Stunde wie im Flug.
- myline®** - Alles andere als eine Diät! Nutzen Sie den myline-Kurs und lernen Sie gesund zu essen, richtig zu trainieren und positiv zu denken.
- OwnZone** - Training im ermittelten, für Sie optimalen Ausdauerbereich, so dass Sie Ihr persönliches Training sicher und effektiv gestalten und somit auch Ihre persönlichen Trainingsziele erreichen können.
- PowerDumbbell** - Intensives Langhanteltraining bringt Ihren Körper in Form und verbessert effektiv Muskulatur und Kraftausdauer!
- Spinning®** - Fahrrad-Ergometer im Kursraum. Sie bauen Fett ab, weil Sie mit Hilfe des Widerstandes im Pedal stets im optimalen Bereich trainieren. Ihre Kondition wird gefördert wie noch nie.
- Stretching** - Dieser Gruppenkurs beinhaltet Dehnübungen für den ganzen Körper. Am Ende jeder Stunde lädt eine Fantasiereise zum Träumen und Relaxen ein.
- Stretch & Relax** - Ähnlich „Stretching“ mit einem erweiterten Entspannungsprogramm zum Relaxen.
- Wirbelsäulengymnastik** - Verschiedenen Übungen für die gesamte Rumpfmuskulatur. Die Entspannung am Ende jeder Kurs-einheit lädt zum Relaxen und Träumen ein.
- X-circle** - Funktionelles Training in der Gruppe zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination mit Kleingeräten, wie Kettlebells und CoreBags.
- Yoga** - Traditionelles Yoga nach indischem Stil.
- Zumba®** - Eine Tanzparty, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so zu Freude und Gesundheit verhilft!

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-Fr. 7:00 - 23:00 Uhr
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr
So. 9:00 - 20:00 Uhr

SAUNAZEITEN

Die Hüttensauna ist
ganzjährig
Mo.-Fr. 9:00 - 22:00 Uhr
Sa. und So. durchgehend beheizt.

Die Damensauna, das Dampfbad
und die Biosauna sind ganzjährig
Mo.-Fr. 9:00 - 12:00 und 18:00 - 22:00 Uhr
von September bis April So. durchgehend
und Mai bis August So. 9:00 - 13:00 Uhr
beheizt.

KINDERBETREUUNG

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag
9:00 - 12:00 Uhr

ADRESSE

Sportstudio Zeiß GmbH & Co. KG
Schloßstr. 62-64
64668 Rimbach
Fon 0 62 53 - 22 20 8
kontakt@sportstudio-zeiss.de
www.sportstudio-zeiss.de



KURSPLAN



MONTAG

9:30-10:25
Bauch, Beine, Po
(Dagmar)

10:30-11:30
Stretching
(Dagmar)

17:30-18:25
Wirbelsäulen-
gymnastik
(Jessi)

18:30-19:30
JUMPING
FITNESS
(Jessi)

19:00-20:00
PowerDumbbell
(Claudia)


20:00-20:30
BLACKROLL
(Sabrina)

SPINNING 20:00-21:00
IndoorCycling
(Claus)

DIENSTAG

9:30-10:25
Wirbelsäulen-
gymnastik
(Sabrina)

10:30-11:00
BLACKROLL
(Sabrina)

18:00-19:00
 X-circle
(Juta)

18:20-18:40
Bauch Spezial
(Sabrina)

19:00-19:55
BodyShaping
(Sabrina)


19:00-19:55
Wirbelsäulen-
gymnastik
(Jessi)

20:00-20:30
BLACKROLL
(Sabrina)

20:00-21:00
JUMPING
FITNESS
(Jessi)

MITTWOCH

9:30-10:30
Ganzkörper-
Workout
(Jenny)

18:00-19:00
 **ZUMBA**
fitness
(Jennifer)

19:00-20:00
JUMPING
FITNESS
(Jenny)

19:00-20:00
Wirbelsäulen-
gymnastik
(Mareike)

20:05-21:00
PowerDumbbell
(Peter)

SPINNING 20:10-21:10
IndoorCycling
(Claus)

DONNERSTAG

18:00-18:55
Stretching
(Sabrina)

19:00-19:30
BLACKROLL
(Sabrina)

FREITAG

9:30-10:25
Wirbelsäulen-
gymnastik
(Jenny)

10:30-11:30
Stretch & Relax
(Jenny)

10:30-11:15
SPINNING **CYCLE** own zone
Spinning
(Julian)

17:30-17:50
Bauch Spezial
(Jenny)

18:00-19:00
 Funktional-
Workout
(Jenny)

18:00-19:00
Wirbelsäulen-
gymnastik
(Jessi)

19:00-20:00
 **ZUMBA**
fitness
(Jenny)

SPINNING 19:30-20:30
Spinning
(Simon)

SAMSTAG

SONNTAG

SPINNING 11:00-12:00
Spinning
auch Beginner
(Claus)

11:00-12:00
Yoga
(Nadja)