

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.

PowerDumbell - 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 Kursinheit 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

...über 150 Kurse
im Monat...



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
PowerDumbell
(Peter)

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
(Jula)

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
(Helena)

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
PowerDumbell
(Peter)

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

DONNERSTAG

18:00-18:55
Stretching
(Sabrina)

19:00-19:30
BLACKROLL
(Sabrina)

Neu ab 3.Mai 2018
19:00-19:55
Jumping
FITNESS
(Helena)

Neu an 3. Mai 2018
20:00-21:00
Bauch, Beine, Po
(Helena)

FREITAG

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

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

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

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
(Sven)

SAMSTAG

SONNTAG

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

11:00-12:00
Yoga
(Nadja)