

## 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.

**DeepWork** - Auspowern und gleichzeitig entspannen. Bei abwechselnden Cardio- und Entspannungsübungen wird die Tiefenmuskulatur trainiert.

**STRONG** by Zumba® - ist ein revolutionäres, hochintensives Workout auf Basis von Musik, das dich motiviert, auch deine ehrgeizigsten Fitnessziele zu erreichen.

**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

Mo.-Fr. 9:00 - 12:00 und 18:00 - 22:00 Uhr

und So. ganztägig beheizt.

Die Biosauna ist zusätzlich

Sa. 14:00-18:00 Uhr in Betrieb.

In den Sommermonaten Mai bis August werden temperaturbedingt geänderte Betriebszeiten für die Damensauna, das Dampfbad und die Biosauna durch Aushang bekannt gegeben.

## 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](http://www.sportstudio-zeiss.de)

...über 150 Kurse  
im Monat...



Neu ab 07.09.2018



# KURSPLAN



## MONTAG

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

10:30-11:30  
Stretching  
(Dagmar)

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

Neu ab 10.09.2018

18:30-19:00

**BLACKROLL**  
(Sabrina)

Neu ab 10.09.2018

19:00-20:00

**JUMPING**  
FITNESS  
(Sabrina)

19:00-20:00  
PowerDumbell  
(Peter)

Neu ab 10.09.2018

**deep work** 20:00-21:00  
DeepWork  
(Miri)

**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)

18:30-18:50  
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  
(Jula)

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)

**deep work** 18:00-19:00  
DeepWork  
(Miri)

19:00-19:30  
**BLACKROLL**  
(Sabrina)

Neu ab 13.09.2018

**SPINNING** 19:05-20:05  
IndoorCycling  
(Miri)

## FREITAG

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

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

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

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

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

Neu ab 07.09.2018

**STRONG** 18:00-19:00  
Strong  
(Jennifer)

19:00-20:00

**ZUMBA**  
fitness  
(Jennifer)

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

## SAMSTAG

## SONNTAG

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

11:00-12:00  
Yoga  
(Nadja)