

Glossar

Bauch, Beine, Po - Mit und ohne Hilfsgerät (Hanteln, Thera-band, Step, Ball, Flexibar usw.) werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt und gestrafft.

Bauch Spezial - 20-minütiger Gruppenkurs für alle, die ihre Bauch-muskeln straffen und in Form bringen wollen.

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.

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.

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.

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.

Das Dampfbad und die Damensauna sind aus Gründen des Hygieneschutzkonzepts zur Zeit außer Betrieb!

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



Zurück im Ring...

Nach der Sommerpause
neuer Kursstart
ab Freitag
22. Oktober
19:00 Uhr

KURSPLAN



MONTAG

9:00-10:00
Bauch, Beine, Po
(Dagmar)

10:00-11:00
Stretching
(Dagmar)

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

19:00-20:00
PowerDumbell
(Claudia)

 20:00-21:00
DeepWork
(Juta)

DIENSTAG

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

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

18:30-18:50
Bauch Spezial
(Juta)

19:00-19:55
BodyShaping
(Sabrina)

MITTWOCH

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

10:30-11:30
Yoga
(Dagmar)

18:45-19:50
JUMPING[®]
FITNESS
(Juta)

20:05-21:05
PowerDumbell
(Peter)

 20:10-21:10
Spinning
(Marc)

DONNERSTAG

19:30-20:30

ZUMBA[®]
fitness
(Katja)

FREITAG

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

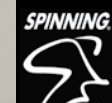
10:30-11:30
Stretch & Relax
(Jeldrik)

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

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

18:30-19:30
Wirbelsäulen-
gymnastik
(Jeldrik)

Neu ab 22.10.
19:00-20:00
T-BO
(Sabrina)

 19:30-20:30
Spinning
(Arndt)

SAMSTAG

SONNTAG

 **Neu ab 24.10.**
11:00-12:00
Spinning
auch Beginner
(Miri)

Neu ab 24.10.
11:00-12:00
Yoga
(Nadja)