

## 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 Bauchmuskeln 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

und die Biosauna sind

Mo.-Fr. 9:00 - 12:00 und

18:00 - 22:00 Uhr beheizt.

In den Sommermonaten

werden temporär geänderte

Betriebszeiten für die Damensauna und die Biosauna durch Aushang bekannt gegeben.

## 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)



# KURSPPLAN

## MONTAG

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

10:00-11:00  
Stretching  
(Dagmar)

19:00-20:00  
 Yoga  
(Yvonne)

19:00-20:00  
PowerDumbbell  
(Claudia)

 20:00-21:00  
DeepWork  
(Jula)

## DIENSTAG

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

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

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

19:00-19:55  
BodyShaping  
(Sabrina)

19:30-20:30  
 Jumping®  
(Tina)

## MITTWOCH

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

 10:30-11:30  
Yoga  
(Dagmar)

19:00-20:00  
 Jumping®  
FITNESS  
(Jula)

19:00-19:20  
Bauch Spezial  
(Jeldrik)

20:05-21:05  
PowerDumbbell  
(Peter)

 SOMERPAUSE  
BIS 30.09.23  
SPINNING  
(Marc)

## DONNERSTAG

19:30-20:30  
 ZUMBA®  
fitness  
(Katja)

## FREITAG

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

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

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

19:00-19:20  
Bauch Spezial  
(Jenny)

Neu ab 15. Sept. 23  
Winterspecial  
19:00-20:00  
**T-BO**  
(Sabrina)

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

## SAMSTAG

## SONNTAG

 SPINNING  
11:00-12:00  
Spinning  
auch Beginner

 11:00-12:00  
Yoga  
(Nadja)