

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 spezi-ellen 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 Ausdauer-bereich, 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 Entspan-nungsprogramm 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

ÖFFNUNGSZEITEN an den Feiertagen

24.12.23 10:00-14:00 Uhr

25.12.23 geschlossen

26.12.23 10:00-14:00 Uhr

27.12.-30.12.23 ohne Änderung

31.12.23 10:00-14:00 Uhr

01.01.24 geschlossen

SAUNAZEITEN

Die Hüttensauna ist ganzjährig

Mo.-Fr. 9:00 - 22:00 Uhr

Sa. und So. durchgehend beheizt.

Die Betriebszeiten der Damensauna
und der Biosauna werden 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



Winterspecial
SPINNING Mo. 20:10-21:10
Spinning
mit Pulsüberwachung
(Arndt)

Sa. 10:15-11:15
JUMPING®
FITNESS (Jessy)

Mi. 18:00-19:00
Rücken-Fit
(Jula)

Ab 18.01.24
Do. 18:20-19:20
Pilates
(Jasmin)

KURSPLAN



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
PowerDumbell
(Claudia)

Winterspecial
20:10-21:10
SPINNING. Spinning
auch Beginner
mit Pulsüberwachung
(Arndt)

DIENSTAG

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

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

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

19:00-19:55
BodyShaping
(Sabrina)

19:30-20:30
Jumping®
FITNESS
(Tina)

MITTWOCH

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

10:30-11:30
Yoga
(Dagmar)

Neu ab 29.11.23
18:00-19:00
Rücken-Fit
(Jula)

19:00-20:00
Jumping®
FITNESS
(Jula)

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

20:05-21:05
PowerDumbell
(Peter)

SPINNING. 20:10-21:10
Spinning
(Marc)

DONNERSTAG

16:00-16:45
Jumping®
FITNESS
KIDS
(Jessy)
8-14 Jahre
Kurzabo 23.11.-21.12.23

Neu ab 18.01.24
18:20-19:20
Pilates
(Jasmin)

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. Spinning
auch Beginner
mit Pulsüberwachung
(Claudia)

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

Winterspecial
19:30-20:30
T-BO
(Sabrina)

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

SAMSTAG

Neu ab 25.11.23
10:15-11:15
Jumping®
FITNESS
(Jessy)

SONNTAG

SPINNING. 11:00-12:00
Spinning
auch Beginner

11:00-12:00
Yoga
(Jasmin)