

Fitness Studio

Einschreibgebühr € 29,-

6 Monate pro Person mtl. € 46,-

12 Monate pro Person mtl. € 38,-

Partnervertrag:

6 Monate für 2 Personen mtl. € 84,-

12 Monate für 2 Personen mtl. € 72,-

Schüler, Studenten, Lehrlinge

Präsents- und Zivildienster:

6 Monate pro Person mtl. € 38,-

12 Monate pro Person mtl. € 34,-

TRAININGS-SCHLÜSSEL



Auf Wunsch kann im Fitness-Studio mit Trainings-Schlüssel außerhalb der Öffnungszeiten in Absprache mit der Studioleitung trainiert werden.

Öffnungszeiten:

Mo: 09:30 - 12:00 Uhr | 14:00 - 21:00 Uhr

Di: 14:00 - 21:00 Uhr

Mi: 09:30 - 12:00 Uhr | 14:00 - 21:00 Uhr

Do: 14:00 - 21:00 Uhr

Fr: 09:30 - 12:00 Uhr | 14:00 - 21:00 Uhr

Sa: 10:00 - 13:00 Uhr

Wellness Infrarot Wärmekabine

Gönnen Sie Ihren Körper was Gutes !

Optimaler Einsatz gegen:

Erkältung / grippale Infekte

Muskelkater

Warmin up /Cooling down

Hautprobleme

Muskel-, Gelenkschmerzen, Rheuma

Schmerzlinderung im HNO-Bereich

Gefäßerkrankungen...

oder einfach nur entspannen
und Stress abbauen.

30 Minuten maximal Personenanzahl 2

**Infrarot Wärmekabine ist in den
Fitness Studio Preisen inkludiert!**

Solarium

4 Min. Bräunen € 2,-

8 Min. Bräunen € 4,-

12 Min. Bräunen € 6,-

16 Min. Bräunen € 8,-

10er Block € 65,-

Jahres-ABO:

monatlich **NUR UM 25,- €**
(Mindestdauer 12 Monate)



Wie funktioniert Vibrationstraining?

VibroTraining® erzeugt Vibrationen, die sich über die Knochen auf den Körper übertragen. Die Muskulatur reagiert reflexartig auf diese Reize. Die Wirkung hängt stark von der Frequenz und der Intensität der Vibrationen ab. Niedrigere Frequenzen eignen sich optimal für Krafttraining, während höhere Frequenzen für Muskeldehnung und Massagen eingesetzt werden.

Positive Auswirkungen für Fitness und Gesundheit:

- + Abbau von Stress
- + Verbesserung der Knochendichte - ideal für Senioren
- + Verbesserte Koordination und Beweglichkeit
- + Hoch wirksame Körperfettverbrennung
- + Vorbeugung bzw. Reduktion von Cellulite
- + Anregung des Stoffwechsels und der Lymphdrainage
- + Positive Effekte für den Hormonhaushalt
- + Stärkung der gesamten Muskulatur - insbesondere der Rumpfmuskulatur
- + Sanftes Training - keine Belastung der Gelenke
- + Schnelle Erholung nach dem Training
- + Einklang von Körper und Geist

Trainingshäufigkeit:

1 bis 2 x pro Woche 20 bis 30 Minuten.

Unser Angebot:

VibroGym® Abo:
monatlich statt 49,-€ **NUR UM 39,- €**

Mindestdauer 12 Monate