

KURSPLAN

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.

Ganzkörper-Workout - Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper – mit und ohne den Einsatz von Kleingeräten.

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.

Pulsüberwachung - 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.

Pilates - Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur vor allem im so genannten Powerhouse, dem Bereich vom Brustkorb bis zum Becken.

PowerDumbell - Intensives Langhanteltraining bringt Ihren Körper in Form und verbessert effektiv Muskulatur und Kraftausdauer!

Rücken-Fit - Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Eine wohltuende Entspannungsphase am Ende jeder Kurseinheit lädt zum Abschalten und Träumen ein.

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.

T-BO - Fitnessboxen in Verbindung mit Aerobic-Elementen zu schneller Musik.

Wirbelsäulengymnastik - Verschiedenen Übungen für die gesamte Rumpfmuskkultur. Die Entspannung am Ende jeder Kurseinheit lädt zum Relaxen und Träumen ein.

Yoga - Eine ganzheitliche Methode, die Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung kombiniert, um Kraft, Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe zu fördern..

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 Hüttsauna 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

KURSPLAN



MONTAG

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

10:00-11:00
Stretching
(Julia)

Ab 19.01.26
18:00-18:45
Beginner

Jumping
FITNESS
(Mia)

19:00-20:00
Yoga
(Miri)

19:00-20:00
PowerDumbell
(Claudia)

SPINNING

10:00-11:00
Spinning
auch Beginner
mit Pulsüberwachung
(Arndt)

DIENSTAG

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

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

19:00-19:55
BodyShaping
(Sabrina)

MITTWOCH

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



18:00-19:00
Rücken-Fit
(Nina)

Jumping
FITNESS
(Jessy)

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

20:05-21:05
PowerDumbell
(Peter)

SPINNING

10:00-21:10
Spinning
(Marc)

DONNERSTAG

Ab 29.01.26
16:00-16:45
Jumping
FITNESS
KIDS
(Jessy)
6-14 Jahre
Tageskarte 9€
Ser-Karte nur 39€
oder Schülerabo

SPINNING

18:20-19:20
Pilates
(Jasmin)

ZUMBA
fitness
(Katja)

FREITAG

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

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

SPINNING

10:30-11:15
Spinning
auch Beginner
mit Pulsüberwachung
(Claudia)

SAMSTAG

10:00-11:00
Yoga
(Jasmin)

SPINNING

11:00-12:00
Spinning
auch Beginner

SONNTAG

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

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

SPINNING

19:30-20:30
Spinning
(Arndt)