

Glossar

- Bauch, Beine, Po** - Mit und ohne Hilfsgerät (Hanteln, Theraband, 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.
- 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.
- PowerDumbbell** - 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 Rumpfmuskulatur. 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 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

KURSPLAN

MONTAG

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

10:00-11:00
Stretching
(Jula)

18:00-18:45
Beginner
JUMPING[®]
FITNESS
(Mia)

19:00-20:00
Yoga
(Miri)

19:00-20:00
PowerDumbbell
(Claudia)

20:10-21:10
SPINNING
auch Beginner
mit Pulsüberwachung
(Tina)

DIENSTAG

9:30-10:25
**Wirbelsäulen-
Gymnastik**
(Claudia)

Neu ab 09.06.26
18:00-18:45
**Wirbelsäulen-
Gymnastik**
(Sabrina)

Neu ab 09.06.26
18:45-19:15
BlackRoll
(Sabrina)

Neu ab 09.06.26
19:20-20:15
BodyShaping
(Sabrina)

MITTWOCH

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

10:30-11:30
Yoga
(Dagmar)

Neu ab 03.06.26
18:00-19:00
Pilates
(Sabrina)

19:00-20:00
JUMPING[®]
FITNESS
(Jessy)

19:00-19:20
**Bauch
SPEZIAL**
(Marc)

20:05-21:05
PowerDumbbell
(Peter)

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

DONNERSTAG

16:00-16:45
JUMPING[®]
FITNESS
KIDS
(Jessy)
6-14 Jahre
Tageskarte 9€
Ser-Karte nur 39€
oder Schülerabo

Neu ab 26.06.26
18:30-19:25

core & relax
(Mia)

19:30-20:30
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)

Neu ab 05.06.26
18:15-18:55
M.A.X.[®]
Muscle Activity Excellence
(Sabrina)

19:00-19:20
**Bauch
SPEZIAL**
(Sabrina)

19:30-20:30
Sommerpause
(Sabrina)

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

SAMSTAG

SONNTAG

10:00-11:00
Sommerpause

SPINNING
11:00-12:00
Spinning
auch Beginner