

Training Group-Fitness ab Juli 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
<p>17:00 Uhr BBP Halle 4 mit Emel</p> <p>18:00 Uhr Step Mix Class Halle 2 mit Rolf</p> <p>18:00 Uhr Rückenfit Halle 4 mit Emel</p> <p>19:00 Uhr ZUMBA® Halle 2 mit Jasmin</p>	<p>10:00 Uhr Body-Mix Halle 4 mit Martina</p> <p>17:00 Uhr BBP/Flexibar Halle 4 mit Bea</p> <p>18:00 Uhr Rückenfit Halle 4 mit Bea</p> <p>18:00 Uhr Step-Fatburner Halle 2 mit Emel</p> <p>19:00 Uhr BBP/Stretch Halle 2 mit Emel</p>	<p>9:30 Uhr Figur/Fit Halle 4 mit Rolf</p> <p>18:00 Uhr Pilates Halle 3 mit Emel</p> <p>19:00 Uhr Body-Mix Halle 2 mit Emel</p>	<p>09:30 Uhr Body-Mix Halle 4 (1,25h) mit Martina</p> <p>17:30 Uhr Yoga Halle 4 mit Silke (1,25h)</p> <p>19:00 Uhr Body-Mix Halle 2 mit Nicole</p>	<p>18:00 Uhr Step Mix Class Halle 2 mit Emel</p> <p>19:00 Uhr BBP/Rücken Halle 2 mit Emel</p>	<p>blau: Kräftigung rot: Ausdauer grün: Dehnung</p> <p>Öffnungszeiten:</p> <p>Montags 9.00 – 21.30 Uhr</p> <p>Dienstags 9.00 -12-Uhr 15.00-21.30 Uhr</p> <p>Mittwochs 9.00 – 21.30 Uhr</p> <p>Donnerstags 9.00 -12.00 Uhr 15.00 -21.30 Uhr</p> <p>Freitags 9.00 – 21.30 Uhr</p> <p>Samstags 14.00 – 17.45 Uhr</p> <p>Sonntags 10.00 -13.45 Uhr</p>

Fitness - Studio, Kampfsportschule & Group - Fitness

Dieselstr. 54, 76275 Ettlingen - Tel: 07243-13679

E-Mail: service@sportzentrum-palermo.de - www.sportzentrum-palermo.de



Eine Kurs-Stunde geht jeweils 55 Minuten – danach wird gelüftet und desinfiziert-

Monatspreisliste

BBP (Bauch-Beine-Po)

Gezielte Übungen zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur

BBP + Flexibar

BBP-Training mit dem Flexibar zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur.
Schulung zur Koordination und Straffung der Problemzonen

BBP + Rücken

BBP-Training mit gezielter Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur

Body-Mix

Mix aus Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po und Rücken-Fit

Figur + Fit

Gezielte Übungen zur Straffung der Problemzonen in Verbindung mit Herzkreislauftraining

Indoor-Cycling

Ein Herz-Kreislauf-Training zur Schulung der Ausdauer mit dem Rad. Hier fahren Sie in der Gruppe unter Leitung eines erfahrenen Trainers.

Rücken-Fit

Der Klassiker: zur Kräftigung der Rumpfmuskeln und Linderung, bzw. Vorbeugung von Rückenbeschwerden

Step-Aerobic

Step-Training in allen Variationen (auch als Fatburner) mit fetziger Musik zur Stärkung der Ausdauer und Koordinationstraining

Pilates

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

ZUMBA®

Zumba Fitness® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik mit ansteckenden Moves aus "Fitnesspartyprogrammen" kombiniert wird. Diese Mischung macht süchtig!

Yoga®

Yoga-Übungen, Gelenkigkeit und Dehnung

Sportart	3 Monate	6 Monate	12 Monate
Verwaltungsbeitrag	35,- €	35,- €	35,- €
Fitness-Studio Singletarif	53,- €	45,- €	43,- €
Fitness-Studio Ehepaar pro Person	46,- €	40,- €	36,- €
Fitness-Starter-Paket	85,- €	85,- €	85,- €
Fitness-Schüler-Studenten 16 J. bis 24 J.	35,- €		
Schüler-Studenten-Starter-Paket	50,- €		
Komplettpaket alle Sportarten	60,- €	55,- €	50,- €
Group-Fitness-Kurse alle Kurse inkl. IC	46,- €	40,- €	36,- €
Gesundheitscheck	15,- €	15,- €	15,- €
Kindergarten-Judo		20,- €	
Kampfsport Schüler ab 7 J. bis 15 J. Judo oder Karate		25,- €	
Vorschul-Judo 5-6 Jahre		23,- €	
Kampfsport Erwachsene Judo, Karate, Taekwon-do, Kickboxen, Muay Thai		30,- €	
Indoor-Cycling		20,- €	
Tageskarte Fitness, Group-Fitness, Kampfsport		10,- €	Indoor-Cycling 7,- €
10er Karte (pro Paket) Fitness, Group-Fitness, Kampfsport		90,- €	Indoor-Cycling 63,- €
Sauna		40,- € 4,50 €	10er Tageskarte
Solarium		2,50 €	6 Min.