

UNSER ANGEBOT - GÜLTIG AB OKTOBER 2016

6 Monate Altis Arena inkl. Sauna € 324,-

1 Monat Altis Arena inkl. Sauna € 60,-

*10% Ermäßigung für: 1 PartnerIn, PensionistInnen,
StudentInnen, Lehrlinge*

10x Altis Arena inkl. Sauna € 60,-

10x Gymnastik Einheiten* € 80,-

Combi Monatskarte € 130,-

10x Altis Arena inkl. Sauna + 10x Gymnastik Einheiten*

Tageskarte Altis Arena inkl. Sauna € 15,-

1x Gymnastik Einheit* € 10,-

1x Yoga Einheit € 12,-

ist nicht Bestandteil des Gymnastikprogramms und kostet extra.

Schülerkarte Altis Arena inkl. Sauna € 45,-

bis zum Vollendeten 19. Lebensjahr
(kann 1 Monat oder 10x Altis Arena sein)

1 Woche Altis Arena Kur inkl. Sauna € 20,-

nur für Kur- und Rehab Patienten

3 Wochen Altis Arena Kur inkl. Sauna € 50,-

nur für Kur- und Rehab Patienten

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag

15:30 - 22:00 Uhr

Samstag u. Feiertag

16:00 - 21:00 Uhr

Sonntag

09:00 - 19:00 Uhr

Sauna Öffnungszeiten:

Montag - Freitag

16:00 - 22:00 Uhr

Samstag u. Feiertag

16:00 - 21:00 Uhr

Sonntag

09:00 - 19:00 Uhr

Damensauna

immer Dienstag

16:00 - 22:00 Uhr



JETZT NEU
YOGA-VINYASA-FLOW
 mit Astrid
 Termin nach Absprache
 (ab 5 Teilnehmern)

ZUSATZLEISTUNGEN

Fitness Check für Einsteiger € 55,-

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination & Körperfett mit Auswertung

Muskelfunktionstest inkl. Dehnübungen € 20,-

Ausdauerstest inkl. pulsgesteuertes Training € 20,-

Isometrischer-Krafttest € 20,-

Kraftverhältnis der Muskulatur inkl. gezielte Kraftübungen

Individualtraining mit Astrid Kopp € 25,-/50 min

(nach Terminvereinbarung)

6x Solarium € 20,-

Solariummünze á 6 min.

€ 3,65



GYMNASTIKPLAN IM PANORAMASAAL

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30 - 19:00	Bike & Gym mit Astrid					Nur nach Terminvereinbarung! Ab 12:00 Uhr Bike & Gym mit Astrid
18:00 - 19:00					Vinyasa-Flow Yoga mit Astrid	
18:15 - 19:15			Extrem-Moves mit Marion	Bauch/Beine/Po mit Anna		
18:30 - 19:30		Bewegen/Kräftigen/Dehnen mit Barbara				
19:00 - 20:00	Allround-Fitness mit Sabine					
19:30 - 20:30		Body-Workout mit Martin	ZUMBA mit Marion			
19:30 - 21:00				Yoga für Anfänger* mit Barbara		

INFORMATION

INDOOR-CYCLING IM PANORAMASAAL

Das Radfahren in der Gruppe als gemeinsame Trainingseinheit motiviert alle Teilnehmer. Der Instruktor gibt mittels rhythmischer Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen oder Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstandes vor.

Die individuelle Höhe des Widerstandes wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichen Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. **Somit ist Indoorcycling nicht nur für ambitionierte Sportler sondern auch für gesundheitsbewusste Fitness -Sportler geeignet.**

Bitte pünktlich erscheinen, da die individuelle Sitzposition vorher eingestellt werden muss. **Trinkflasche nicht vergessen!!** Die Teilnehmerliste liegt im Studio auf. Bitte rechtzeitig eintragen, es stehen nur 11 neue Räder zur Verfügung.

Ich freue mich auf Eure Teilnahme



Astrid Kopp
Leitung ALTIS Fitness Arena

