

# fit im Job

## betriebliche Gesundheitsförderung

### Geräteunterstütztes Rückentraining

Bei diesem zertifizierten Angebot trainieren Sie nach einem individuellen Probetraining mit Trainingsplanerstellung an einer Reihe speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Kraftgeräten bei uns im fitplus Sportstudio. Abrechnung über Krankenkassen möglich.

**10er Karte** **80 € / Person**  
(zzgl. einmalig 14,90 € für Probetraining,  
Normalpreis 89,90 €)

### balori® - gesunder Rückenzirkel

Unser neuer zertifizierter Kurs fokussiert besonders die Koordination und Balance gepaart mit Kraftausdauertraining in unserem fitplus synchro-Zirkel. Abrechnung über Krankenkassen möglich.

**Kurs à 8 Treffen** **90 € / Person**  
(Normalpreis 100 €)

### Jahresmitgliedschaften

Als Mitglied bei uns im fitplus Sportstudio oder synchro-Zirkel haben Sie die Möglichkeit, ganz individuell nach einem speziell für Sie ausgearbeiteten Plan zu trainieren - plus Schwimmen und Saunieren zu günstigen Zusatzkonditionen.

**fitplus Sportstudio** **32,90€ / Monat**  
(zzgl. einmalig 14,90 € für Probetraining)

**fitplus synchro-Zirkel** **24,90€ / Monat**  
(zzgl. einmalig 14,90 € für Probetraining)

### Kurse / individuelle Programme

Ihre Mitarbeiter erhalten Rabatte für unsere Kurse. Ab 12 Teilnehmern bieten wir Ihnen außerdem gerne auch individuell abgestimmte Programme für Ihren Betrieb an.

**nach Absprache**

*Preise gelten nur für Partnerfirmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.*

*Informieren Sie sich bei uns im Studio über eine Kooperation mit Ihrer Firma. Wir helfen Ihnen gerne, das Richtige für Ihre Mitarbeiter zu finden!*

### Anmeldung und Informationen:


**fitplus-Sportstudio** im HellensteinBad aquarena  
Friedrich-Pfenning-Straße 24, 89518 Heidenheim  
Telefon 07321 / 42232, Telefax 07321 / 279230

### Öffnungszeiten:

Montag	12.00 - 21.00 Uhr
Dienstag bis Freitag	09.00 - 21.00 Uhr
Samstag	10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag	09.30 - 16.00 Uhr

### Anmeldung online und Infos unter:

[www.hsb1846.de/fitplus/kursanmeldung](http://www.hsb1846.de/fitplus/kursanmeldung)

 hsb Sportstudio fit plus

### Auszeichnungen und Kooperationen

- PLUSPUNKT GESUNDHEIT des DTB, eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein.

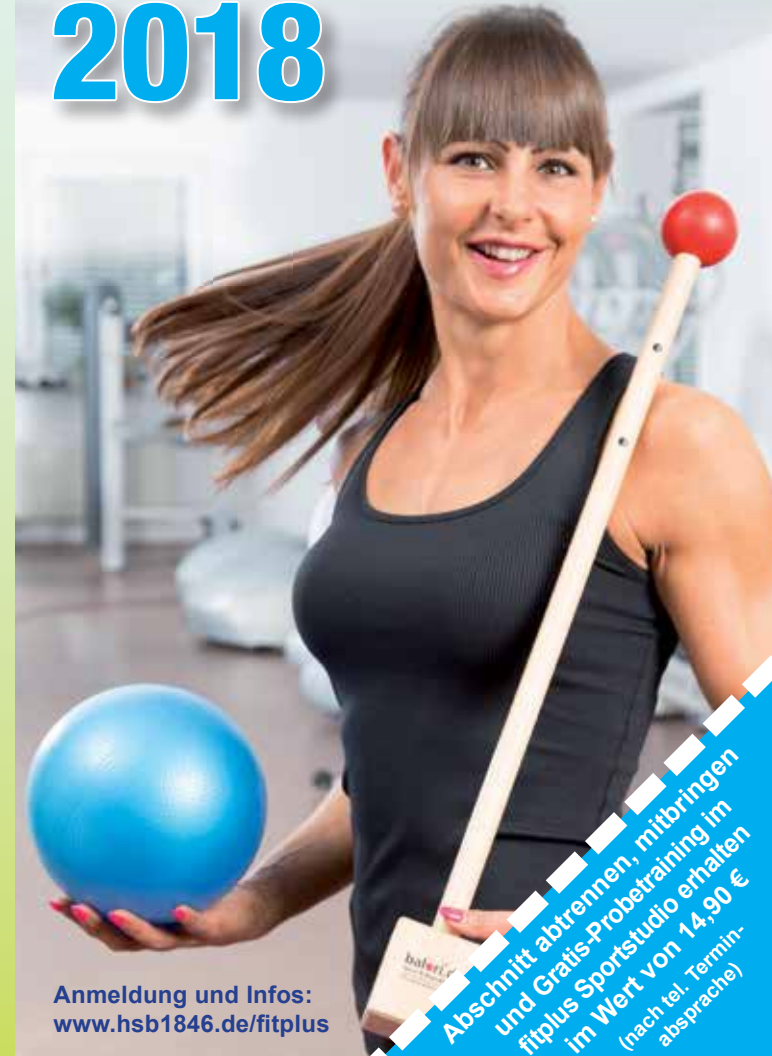


- Unser Partner in Ernährungsfragen: Sandra Strehle, GenussPunkt Praxis für Ernährungstherapie



**koppdruck**  
layout · print · finishing

# hsb 1846 *fit plus* KURS PROGRAMM 2018



Anmeldung und Infos:  
[www.hsb1846.de/fitplus](http://www.hsb1846.de/fitplus)

Abschnitt abtrennen, mitbringen  
und Gratis-Probetraining im  
fitplus Sportstudio erhalten  
im Wert von 14,90 €  
(nach tel. Termin-  
absprache)

**18:00 - 19:00 Uhr balori®-Präventionskurs**

„Schlaue Muskeln kennen keinen Schmerz.“

Selbst einfache Alltagsbewegungen setzen ein hohes Maß an Koordination voraus, damit die Muskeln situationsgerecht und gezielt eingesetzt werden können. Ein vielseitiges, die Intuition förderndes Bewegungstraining ermöglicht umfassende Rücken- und Gelenkgesundheit durch kräftige, bewegliche und vor allem gut koordinierte Muskeln und Gelenke.

**Kurs-Nr.: 8101** 8 Treffen ab 17.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8201** 8 Treffen ab April 2018  
**Kurs-Nr.: 8301** 8 Treffen ab September 2018

Kursgebühr: 100 € (*wird bei jeweiliger Krankenkasse bis zu 100% erstattet*)

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, synchro-Zirkel

Leitung: Ralf Prenting, Dipl.-Sportwissenschaftler

**18:00 - 19:00 Uhr Feel well – Pilates**

Pilates ist Bodyforming, das die körperliche Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit stärkt. Schonend werden Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer verbessert.

**Kurs-Nr.: 8102** 10 Treffen ab 10.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8202** 8 Treffen ab 28.03.2018  
**Kurs-Nr.: 8302** 10 Treffen ab 19.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 / 24,00 € (bei 8x)  
 Nichtmitglieder 75,00 / 60,00 € (bei 8x)

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Budo2

Leitung: Regina Miola,  
 DTB Pilates- und Rücken-Trainerin

**18:00 - 19:00 Uhr NIMM 3 Power**

Abwechslungsreiches Fitness- und Bewegungsprogramm von Aquafitness über Nordic-Walking und Lauschule bis hin zu gezieltem Rückenaufbautraining mit Dehnübungen.

Auf Wunsch werden Trainings- und Ernährungspläne erstellt.

**Kurs-Nr.: 8104** 10 Treffen ab 10.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8204** 10 Treffen ab 11.04.2018  
**Kurs-Nr.: 8304** 10 Treffen ab 19.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Kleinfeldhalle

Leitung: Ralf Prenting, Dipl.-Sportwissenschaftler

**19:00 - 20:00 Uhr CrossFitness**

CrossFitness bedeutet keine isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern es wird mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen trainiert. Ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringt.

**Kurs-Nr.: 8103** 10 Treffen ab 10.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8203** 10 Treffen ab 11.04.2018  
**Kurs-Nr.: 8303** 10 Treffen ab 19.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Kleinfeldhalle

Leitung: Sabine Langer, Trainer C

**08:30 - 10:00 Uhr Tanzen für Jedermann**

Sie haben Freude an Bewegung und Musik?

Beim Tanzen nach verschiedenen Rhythmen werden Gedächtnis, Konzentration, Koordination und Fitness in fröhlicher Runde trainiert. Kommen Sie einfach vorbei. Sie brauchen keinen Partner! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Kurs-Nr.: 8108** 10 Treffen ab 11.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8208** 10 Treffen ab 12.04.2018  
**Kurs-Nr.: 8308** 10 Treffen ab 13.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 35,00 €  
 Nichtmitglieder 92,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Gym1

Leitung: Ursula Walke, Tanzleiterin BVST

**10:30 - 12:00 Uhr NIMM 3**

Abwechslungsreiches Bewegungs- und Rückenaufbauprogramm im Kurs oder an speziellen Kraftgeräten, mit Ernährungsberatung in der Praxis GenussPunkt.

**Kurs-Nr.: 8105** 10 Treffen ab 11.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8205** 10 Treffen ab 12.04.2018  
**Kurs-Nr.: 8305** 10 Treffen ab 20.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 50,00 €  
 Nichtmitglieder 70,00 €

Treffpunkt: fitplus Sportstudio

Leitung: Ralf Prenting, Dipl.-Sportwissenschaftler

**17:00 - 18:00 Uhr Prana Yoga I****18:15 - 19:15 Uhr Prana Yoga II**

Yoga ist eine Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Prana Yoga ist eine weiter entwickelte Form des Hatha Yoga, die zusätzlich spezielle Atem- und Entspannungsübungen bei Körperhaltungen integriert. „Aus der Ruhe kommt die Kraft.“

**Kurs-Nr.: 8109/8110** je 9 Treffen ab 11.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8209/8210** je 10 Treffen ab 12.04.2018  
**Kurs-Nr.: 8309/8310** je 10 Treffen ab 20.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 / 27,00 € (bei 9x)  
 Nichtmitglieder 75,00 / 67,50 € (bei 9x)

Treffpunkt: Adalbert-Stifter-Realschule, Gymnastiksaal

Leitung: Anneliese Postupa, Prana-Yoga Lehrerin

**Lauftreff**

ab Donnerstag, 11.01.2018

18.30 Uhr, Sparkassen-Sportpark

alle Infos unter [www.hsb1846.de/fitplus](http://www.hsb1846.de/fitplus)

**19:00 - 20:00 Uhr Rücken aktiv**

Bewegen statt schonen! Im Kurs werden Beweglichkeits-, Ausdauer-, Kraft-, Koordinations-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit gestärkt. Keine Teilnahme bei akuten Wirbelsäulenproblemen!

**Kurs-Nr.: 8106** 10 Treffen ab 11.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8206** 10 Treffen ab 12.04.2018  
**Kurs-Nr.: 8306** 10 Treffen ab 20.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Gym1

Leitung: NN

**19:45 - 20:45 Uhr Pilates**

Pilates ist eine effiziente Trainingsmethode, die Ihren Körper und Geist unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Fitness nachhaltig stärkt. Der Körper wird auf schonende Weise im Hinblick auf Alltagsaktivitäten stabilisiert und in Balance gebracht.

**Kurs-Nr.: 8107** 10 Treffen ab 11.01.2018  
**Kurs-Nr.: 8207** 10 Treffen ab 12.04.2018  
**Kurs-Nr.: 8307** 10 Treffen ab 20.09.2018

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: fitplus Sportstudio, OG aquarena

Leitung: Bettina Weber, Pilates-Trainerin

**Geräteunterstütztes Rückentraining - Präventionskurs**

Bei diesem zertifizierten Angebot trainieren Sie nach einem individuellen Probetraining mit Trainingsplanerstellung an einer Reihe speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Kraftgeräten bei uns im fitplus Sportstudio. Abrechnung über Krankenkassen möglich.

10er Karte

89,90 € / Person

(zzgl. einmalig 14,90 € für Probetraining)

**Wichtige Hinweise:**

- Kurse finden nur bei jeweiliger Mindestteilnehmerzahl statt.
  - Auf unserer Homepage [www.hsb1846.de/fitplus](http://www.hsb1846.de/fitplus) können Sie sich über unsere Kurse informieren oder kurzfristige Änderungen des Programms nachlesen.
  - Einmaliges „Schnuppern“ (Probetraining) pro Kurs möglich.
  - Ein „Quereinstieg“ ist ebenfalls möglich.
- ACHTUNG:**  
 Einstieg vor der Hälfte = gesamte Kursgebühr,  
 Einstieg ab der Hälfte = halbe Kursgebühr.
- \*Das Voith-Sportzentrum ist unser Vereinssportzentrum auf dem Gelände des Sparkassen-Sportparks, Wilhelmstraße 200, Heidenheim. Die jeweiligen Räume sind im Gebäude bezeichnet.