

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 hsb 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 hsb fitplus synchro-Zirkel. Abrechnung über Krankenkassen möglich.

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

Jahresmitgliedschaften

Als Mitglied bei uns im hsb 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.

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

hsb 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:


hsb 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

 hsb fitplus sportstudio

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 2019

Foto: Pilates,
donnerstags,
Lena Bäurle.



Anmeldung und Infos:
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.: 9101 8 Treffen ab 16.01.2019
Kurs-Nr.: 9201 8 Treffen ab 30.04.2019
Kurs-Nr.: 9301 8 Treffen ab September 2019

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.: 9102 10 Treffen ab 09.01.2019
Kurs-Nr.: 9202 10 Treffen ab 27.03.2019
Kurs-Nr.: 9302 10 Treffen ab 25.09.2019

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

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.: 9104 10 Treffen ab 16.01.2019
Kurs-Nr.: 9204 10 Treffen ab 03.04.2019
Kurs-Nr.: 9304 10 Treffen ab 18.09.2019

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.: 9103 10 Treffen ab 16.01.2019
Kurs-Nr.: 9203 10 Treffen ab 03.04.2019
Kurs-Nr.: 9303 10 Treffen ab 18.09.2019

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

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Kleinfeldhalle

Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention

11:00 - 12:00 Uhr Geräteunterstütztes Rückentraining

Präventionskurs mit Intensivbetreuung –
speziell für Einsteiger / Senioren / Personen mit Rollator

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.

Kurs-Nr.: 9109 10 Treffen ab 16.01.2019
Kurs-Nr.: 9209 10 Treffen ab 03.04.2019
Kurs-Nr.: 9309 10 Treffen ab 18.09.2019

Kursgebühr: 100,00 €
(1 Begleitperson für Teilnehmer mit Rollator trainiert die ersten 4 Wochen kostenlos, danach für nur 50% vom Kurspreis.)

Treffpunkt: hsb fitplus Sportstudio

Leitung: Ralf Prenting, Dipl.-Sportwissenschaftler

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.: 9108 10 Treffen ab 17.01.2019
Kurs-Nr.: 9208 10 Treffen ab 04.04.2019
Kurs-Nr.: 9308 10 Treffen ab 19.09.2019

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.: 9105 10 Treffen ab 17.01.2019
Kurs-Nr.: 9205 10 Treffen ab 04.04.2019
Kurs-Nr.: 9305 10 Treffen ab 19.09.2019

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

Treffpunkt: hsb 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.: 9109/9110 je 9 Treffen ab 17.01.2019
Kurs-Nr.: 9209/9210 je 10 Treffen ab 04.04.2019
Kurs-Nr.: 9309/9310 je 10 Treffen ab 19.09.2019

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

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.: 9106 10 Treffen ab 17.01.2019
Kurs-Nr.: 9206 10 Treffen ab 04.04.2019
Kurs-Nr.: 9306 10 Treffen ab 19.09.2019

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

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Gym1

Leitung: Constantin Ciobanu

19:30 - 20:30 Uhr Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Haltungsschulung. Es werden vor allem tief liegende, kleine und meist schwächere Muskelgruppen angesprochen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Dehnen und bewusstes Atmen. Der Körper wird auf schonende Weise im Hinblick auf Alltagsaktivitäten stabilisiert und in Balance gebracht.

Kurs-Nr.: 9107 10 Treffen ab 17.01.2019
Kurs-Nr.: 9207 10 Treffen ab 04.04.2019
Kurs-Nr.: 9307 10 Treffen ab 19.09.2019

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

Treffpunkt: hsb fitplus Sportstudio, OG aquarena

Leitung: Lena Bäurle, 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 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.