

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 Rückenzykel

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

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

Jahresmitgliedschaften

Als Mitglied bei uns im hsb fitplus Sportstudio oder synchro-Zykel haben Sie die Möglichkeit, ganz individuell nach einem speziell für Sie ausgearbeiteten Plan zu trainieren - plus Schwimmen und Saunieren zu unseren günstigen Zusatzkonditionen. Die Verträge sind nach 3monatiger Mindestlaufzeit monatlich kündbar.

hsb fitplus Sportstudio **34,90€ / Monat**
(zzgl. einmalig 14,90 € für Probetraining)

hsb fitplus synchro-Zykel **26,90€ / 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!

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.
- mit Studio- oder Zirkelvertrag, als fitplus-Kartenehaber und hsb fitplus Abteilungsmittglied nutzen Sie das Angebot unseres Partners HellensteinBad aquarena zu folgenden Konditionen:
 - Sauna+Schwimmbad: 32 € / Monat
 - nur Schwimmbad: 16 € / Monat

*Das Voith-Sportzentrum ist unser Vereinssportzentrum auf dem Gelände des Sparkassen-Sportparks, Wilhelmstraße 200, Heidenheim.

Die jeweiligen Räume sind im Gebäude bezeichnet.

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

koppdruck
layout · print · finishing

hsb
1846

fit plus

NEU ab Januar

 **STRONG**
BY ZUMBA™

**KURS
PROGRAMM
2020**

Anmeldung und Infos:
www.hsb1846.de/fitplus

Abschnitt abtrennen, mitbringen
und Gratis-Probetraining im
fitplus Sportstudio erhalten
(nach teilw. Termin-
absprache)

18:00 - 19:00 Uhr balori®-Präventionskurs**balori - gesunder Rücken-Zirkel**

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.: 01/02/0301 je 8 Treffen, gesonderte Ausschreibung
Start im Januar, April, September

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 "Lauf' Dich gesund"

Gesundheitsorientierter Kurs ohne Wettkampfscharakter: Abwechslungsreiches Lauf- und Bewegungsprogramm unter professioneller Anleitung. Ob Nordic-Walking, Power-Walking, gemeinsames Joggen oder Laufschiene – Schritt für Schritt zu mehr Bewegungsfreude. Auf Wunsch auch mit individuellem Trainingsplan.

Kurs-Nr.: 0104 10 Treffen ab 15.01.2020

Kurs-Nr.: 0204 10 Treffen ab 22.04.2020

Kurs-Nr.: 0304 10 Treffen ab 23.09.2020

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.: 0103 10 Treffen ab 08.01.2020

Kurs-Nr.: 0203 10 Treffen ab 25.03.2020

Kurs-Nr.: 0303 10 Treffen ab 16.09.2020

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

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Kleinfeldhalle

Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention

19:30 - 20:30 Uhr STRONG by Zumba™

STRONG by Zumba™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch perfekt darauf abgestimmte Musik und enthält Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Schluss mit Wiederholungen zählen – beginne, zum Beat zu trainieren!

Kurs-Nr.: 0111 10 Treffen ab 15.01.2020

Kurs-Nr.: 0211 10 Treffen ab 22.04.2020

Kurs-Nr.: 0311 10 Treffen ab 23.09.2020

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

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Budo1

Leitung: Jacqueline Jaufmann,
STRONG by Zumba™ Instructor

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.: 0109 10 Treffen ab 15.01.2020

Kurs-Nr.: 0209 10 Treffen ab 22.04.2020

Kurs-Nr.: 0309 10 Treffen ab 23.09.2020

Kursgebühr: 100,00 € (1 Begleitperson/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.: 0108 10 Treffen ab 16.01.2020

Kurs-Nr.: 0208 10 Treffen ab 23.04.2020

Kurs-Nr.: 0308 10 Treffen ab 24.09.2020

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 Rückenauaufbauprogramm im Kurs oder an speziellen Kraftgeräten, mit Ernährungsberatung in der Praxis GenussPunkt.

Kurs-Nr.: 0105 10 Treffen ab 16.01.2020

Kurs-Nr.: 0205 10 Treffen ab 23.04.2020

Kurs-Nr.: 0305 10 Treffen ab 24.09.2020

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.: 0109/0110 je 10 Treffen ab 23.01.2020

Kurs-Nr.: 0209/0210 je 10 Treffen ab 23.04.2020

Kurs-Nr.: 0309/0310 je 10 Treffen ab 24.09.2020

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

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.: 0106 10 Treffen ab 16.01.2020

Kurs-Nr.: 0206 10 Treffen ab 23.04.2020

Kurs-Nr.: 0306 10 Treffen ab 24.09.2020

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 16.01.2020

Kurs-Nr.: 9207 10 Treffen ab 23.04.2020

Kurs-Nr.: 9307 10 Treffen ab 24.09.2020

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

Treffpunkt: hsb fitplus Sportstudio, OG aquarena

Leitung: Lena Bäurle, Pilates-Trainerin

10:00 - 10:40 Uhr Intervalltraining für Frauen

Optimale Fettverbrennung durch 30-minütiges Functional Training. Muskelaufbau, Ausdauer, Mobilisation im Wechsel mit viel Spass!

Kursgebühr (Vertrag): Kurs + Studio **oder** Zirkel 42,90 € / Monat
Kurs + Studio **und** Zirkel 52,90 € / Monat
nur Kurs mit 10er-Karte 89,90 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Gym1

Leitung: Susanna Balogh, Fitness-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)

Punktekarten für unser fitplus Sportstudio...

...für alle, die sich nicht fest binden wollen, bieten wir für das Training in unserem fitplus Sportstudio im HellensteinBad aquarena Punktekarten an:

Tages-Karte 9,90 €
10er-Karte, Schüler/Studenten (3 Monate gültig) 39,90 €
10er-Karte, hsb-Mitglieder (4 Monate gültig) 49,90 €
10er-Karte (4 Monate gültig) 89,90 €
25er-Karte (6 Monate gültig) 199,00 €
50er-Karte (12 Monate gültig) 299,00 €

Preise zzgl. einmalig 14,90 € (außer Tages-Karte) bei Erstkauf für das Startpaket (Anamnese, Geräteeinweisung und Trainingsplanerstellung - 2 Termine inkl. einmaliger Eintritt Sauna).