

Fitness, Gymnastik, Reha, Wellness – für alle!

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot

- **Sportstudio und synchro-Zirkel**
In unserem Studio erwartet Sie ein abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes Training unter fachkundiger Anleitung unseres kompetenten und freundlichen Trainerteams. Sowohl das Studio als auch unser synchro-Zirkel sind mit modernsten Fitnessgeräten ausgestattet und bieten höchsten Komfort für Ihr individuelles Kraft- und Ausdauertraining.
- **Fitness und Gymnastik**
Das fitplus Sportangebot reicht von Ausgleichsgymnastik bis Zumba und bietet für jede Alters- und Fitness-Stufe eine passende Alternative. Zu den etablierten Gymnastikstunden finden Sie in unserem dynamischen Kursprogramm auch immer wieder aktuelle Trends der Branche.
- **Fit im Job – wer fit ist, leistet mehr!**
Wir unterstützen regionale Unternehmen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Rahmen von Kooperationen bieten wir zu günstigen Konditionen ein gesundheitsorientiertes Training sowie die Teilnahme an unserem Kursprogramm an.
- **Reha-Sport Orthopädie**
Unsere hochqualifizierten Übungsleiter begleiten Sie mit adäquater Gruppengymnastik durch Ihre vom Arzt verordneten Trainingseinheiten. Die Anerkennung durch alle gesetzlichen Krankenkassen und die damit verbundene Bezuschussung von Präventionskursen und Reha-Trainingseinheiten unterstreicht unsere hohe Kompetenz. Unsere Reha-Angebote sind vom DBS geprüft und zertifiziert und vom wbrs ausgezeichnet.
- **Wellness**
Als Studiomitglied können Sie mit einem günstigen Zusatzbeitrag das ganze Angebot des HellensteinBads aquarena in Anspruch nehmen.

Individuelle Betreuung durch unser kompetentes Team

Bei uns stehen Sie als Trainierender im Mittelpunkt. Statt langen Vertragslaufzeiten setzen wir auf Preisstaffelungen von 1 bis zu 12 Monaten und gehen somit auf Ihre individuellen Trainingsgewohnheiten und -bedürfnisse ein. Sie werden von über 30 lizenzierten Trainern und Übungsleitern im Bereich Fitness, Gymnastik & Reha mit verschiedenen Schwerpunkten kompetent betreut. Unser Team nimmt regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen teil.

Auszeichnungen und Kooperationen

- **PLUSPUNKT GESUNDHEIT des DTB** - Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein
- **„IN FORM“** – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
- der hsb 1846 e.V. ist teilnehmender Verein in der **GYMWELT** des STB
- Unser Partner in Ernährungsfragen: **Sandra Strehle**, Genusspunkt Praxis für Ernährungstherapie
- Unsere anerkannten und zertifizierten (DBS geprüften) Rehasportangebote sind vom **wbrs** ausgezeichnet.



fitplus

Das synchro-Zirkel-Prinzip für schnellen Trainingserfolg: einfach, effizient, schnell!

Sie wollen etwas für sich und Ihre Gesundheit tun, haben aber keine Lust auf zeitintensive Bewegungsprogramme, komplizierte Trainingsgeräte oder langsame Erfolge? Dann sind Sie hier bei uns richtig!

Für jedes Alter und jede Fitness – gelenkschonendes, gesundes trainieren an top Geräten, in top Umgebung und mit top Beratung!

- Auf Ihrer personalisierten Mitgliedskarte werden alle Maschinenparameter, wie z.B. Trainingsgewicht, Sitzposition, Startwinkel, etc., gespeichert.
- Die Maschine stellt sich bei Berührung des Sensors mit der Karte automatisch auf Ihre Parameter ein.
- Nach 50 Sekunden Training schaltet die Lichtsäule von grün über gelb auf rot - Stationswechsel.
- Dieser Ablauf wiederholt sich, bis Sie auf allen Stationen einmal trainiert haben.
- In unserem vereinseigenen Voith-Sportzentrum im Sparkassen-Sportpark, stehen Ihnen auch weitere Trainingsmöglichkeiten in modernsten Räumen, Umkleiden und Duschen sowie Gastronomie zur Verfügung.

	Erwachsene (> 18 J.)		Jugendliche (16-18 J.)	
	Nicht-Mitglied	hsb-Mitglied	Nicht-Mitglied	hsb-Mitglied
12 Monate (monatl. per Lastschrift)	34,90	26,90	26,90	20,90
6 Monate (monatl. per Lastschrift)	40,90	31,90	31,90	24,90
3 Monate (Gesamtpreis)	140,90	110,90	110,90	86,90
1 Monat (Gesamtpreis)	54,90	43,90	43,90	34,90

Einweisung
14,90 (wird bei Vertragsabschluss verrechnet)

Sonstige Tarife fitplus synchro-Zirkel

Kartenpauschale (einmalig)	10,00
fitplus Sportangebot* für Zirkelmitglieder monatl.	5,90

synchro Zirkel

fit in nur 2x11 Minuten/Woche



fitplus synchro-Zirkel



fitplus Sportstudio: individuell, vielfältig, kompetent

- In unserem Studio stehen Ihnen neben modernen Fitnessgeräten der Premium-Marke TechnoGym auch eine große Auswahl an verschiedenen Cardiogeräten (LifeFitness, Matrix) wie Ergometer, Crosstrainer, Laufbänder, Rudergeräte sowie eine PowerPlate und zusätzliche Kleingeräte, z.B. MFT-Discs, Flexi-Bars und XCOs sowie ein großer Kurzhantelbereich zur Verfügung.
- In 2 Terminen wird durch persönliches Gespräch, Anamnese und Probetraining an den Geräten Ihr derzeitiger sowie Ihr angestrebter Leistungsstand ermittelt. Daraus ergeben sich die Maßnahmen für Ihren individuellen Trainingsplan und ein erfolgreiches Gesundheitstraining. Der Trainingsplan wird ständig Ihrem Trainingszustand angepasst.

	Erwachsene (> 18 J.)			Jugendliche (16-18 J.)		
	Nicht-Mitglied	hsb-Mitglied	+ Bad/Sauna	Nicht-Mitglied	hsb-Mitglied	+ Bad/Sauna
12 Monate (monatl. per Lastschrift)	42,90	34,90	26,00	34,90	28,90	18,50
6 Monate (monatl. per Lastschrift)	48,90	39,90	26,00	39,90	32,90	18,50
3 Monate (Gesamtpreis)	164,90	134,90	85,50	134,90	110,90	55,50
1 Monat (Gesamtpreis)	62,90	51,90	29,00	51,90	42,90	19,00

Startpaket (2 Termine)
14,90 (beinhaltet Anamnese, Einweisung, Trainingsplanerstellung)

- Preise inklusive Cardio- und Kraftgeräte, Power Plate, individuelle Betreuung.
- Preiserhöhungen des HellensteinBads aquarena werden angepasst.

Sonstige Tarife fitplus Sportstudio

Tageskarte Studio	7,90
10er Karte Geräte + fitplus Sportangebot* (4 Monate gültig)	69,90
10er Karte für Studenten (3 Monate gültig)	35,00
fitplus Sportangebot* für Studiomitglieder monatl.	5,90
Duschköglichkeit im Schwimmbad	1,40

allgemeine Informationen (Studio und Zirkel)

- alle Verträge ohne Aufnahmegebühren
- Probetraining/Einweisung vor dem ersten Training erforderlich
- Kombination fitplus Sportstudio + synchro-Zirkel auf Anfrage
- **12- und 6-Monatsverträge:** Einzug monatlich per Lastschrift oder einmalige Barzahlung vorab (Skonto wird berücksichtigt)
- **3 und 1-Monatsverträge:** nur Barzahlung
- *Nicht hsb-Mitglieder mit Studio- oder Zirkelvertrag können gegen einen monatl. Aufpreis von 5,90 € am fitplus Sportangebot (ohne Kurse und Reha) teilnehmen.

fitplus Sportstudio

wöchentliches Sportangebot

Das vielfältige
fitplus-Sportprogramm
für alle, die sich etwas
Gutes tun wollen:

Gymnastik, Fitness, Bewegung, Spaß
für jedes Alter und jeden Fitness-Level, in modernen Räumen im VSZ oder dezentral auch in Ihrer Nähe
durchgehende, wöchentliche Angebote für hsb-Mitglieder inklusive, für Studio- und Zirkel-Mitglieder gegen 5,90 € monatlich

Attraktives, aktuelles Kursprogramm von „aktiver Rücken“ bis „Zumba“, eingeteilt in Fitness-Stufen, je 10 Treffen
offen für jedermann gegen zusätzliche Kursgebühr (s. fitplus Kursflyer)

Reha-Sport Orthopädie

Rehabilitation durch Gymnastik – angeleitet und betreut von unseren hochqualifizierten Übungsleitern nur mit ärztl. Verordnung, ggf. Abrechnung über Krankenkasse

Bei allen Angeboten ist ein einmaliges, unverbindliches Probetraining möglich.



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
08:30					
09:00		Fitness am Vormittag VSZ, Budo2 I. Rudolph		Tanzen für Jedermann VSZ, Gym1 U. Walke	
09:30		WS-Gymn. Senioren Sportstudio OG Prenting/Wiehlpütz	fit in den Morgen Sportstudio OG I. Oelkuch-Kieftitz	Gesunder Rücken Sportstudio OG K. Langenbucher	fit und mobil Sportstudio OG K. Stubenvoll
10:00	70 plus VSZ, Gym1 K. Stubenvoll	Reha-mobil Sportstudio OG A. Wiehlpütz		NIMM 3 Sportstudio R. Prenting	Core VSZ, Gym1 A. Wiehlpütz
10:30				Gesunder Rücken Sportstudio OG K. Langenbucher	Step & have fun VSZ, Budo2 I. Rudolph
11:00					
11:30					
15:00					
15:30					Hip-Hop VSZ, Gym 1 Lynn Greschner
16:00					
16:30	Reha-fit Sportstudio OG K. Langenbucher		WS-Gymn. Sportstudio OG K. Langenbucher		
17:00	Vitalgymn. für Ältere WeG A. Vogel		WS-Gymn. Sportstudio OG K. Langenbucher		
17:30		Reha-fit Sportstudio OG M. Bauder	NIMM 3 Power VSZ, Halle R. Prenting		
18:00	fit + aktiv Mittelrain TH J. Maier		TRIVITAL VSZ, Gym 2 K. Misselwitz		
18:30	WS-Gymn. Sportstudio OG B. Bauer	Das Beste für den Rücken Sportstudio OG U. Jacoby		Pilates VSZ, Budo2 R. Miola	Prana Yoga ASR Gym-Saal A. Postupa
19:00	fit + gesund VSZ, Gym 1+2 Feldwieser/Schäffer	Reha-fit VSZ, Gym 2 K. Misselwitz	Starker Rücken Halle FVS E. Messner	Stepcocktail Sportstudio OG I. Rudolph	Prana Yoga ASR Gym-Saal A. Postupa
19:30		Fit Mix Mittelrain TH M. Bauder		Gesund+Vital Ostschule, G. Hurst u. RauhbuchTH, M. Bauder	Rücken aktiv VSZ, Gym 1 K. Misselwitz
20:00	BBP VSZ, Gym 1+2 R. Rendle			Gym 50+ RauhbuchTH, M. Bauder	
20:30					
21:00					

fitplus Sportstudio / fitplus Verwaltung

im HellensteinBad aquarena
Friedrich-Pfenning-Straße 24, 89518 Heidenheim
Telefon 07321 / 42232 sportstudio@hsb1846.de
Telefax 07321 / 279230 www.hsb1846.de/fitplus

hsb Sportstudio fit plus

Öffnungszeiten:

montags	12.00 - 21.00 Uhr
dienstags - freitags	09.00 - 21.00 Uhr
samstags	10.00 - 16.00 Uhr
sonntags	09.30 - 16.00 Uhr

Letzter Einlass 1 Stunde vor Schluss!

An allen gesetzlichen Feiertagen haben wir von 09.30 bis 16.00 Uhr für Sie geöffnet, außer das Bad hat geschlossen!

fitplus synchro-Zirkel

Voith-Sportzentrum im Sparkassen-Sportpark
Wilhelmstraße 200, 89518 Heidenheim
Telefon 07321 / 42232 sportstudio@hsb1846.de
Telefax 07321 / 279230 www.hsb1846.de/fitplus

Öffnungszeiten:

montags - freitags	07.00 - 23.00 Uhr
samstags	09.00 - 20.00 Uhr
sonntags	09.00 - 20.00 Uhr

Zugang mit der Mitgliedskarte.

Letzter Einlass 1 Stunde vor Schluss (Schließenanlage)!

Präsenzzeiten fitplus Team (Einweisung):

montags - freitags (außer dienstags)	10.30 - 12.00 Uhr
montags - donnerstags	17.30 - 19.30 Uhr