

STUDIO

Unser inhabergeführtes Zentrum bietet dir das Komplett-Paket zum Thema Fitness, Wellness und Gesundheit:

- Cardio- & Gerätefitness, Freihanteln, Gerätezirkel mobitrain®
- Wellness-Angebot (Finnische Sauna, Andullationstherapie, Vibrationsplatten)
- Gruppenfitness im 150 m² Kursbereich

Geschulte Trainer betreuen und beraten dich dabei individuell – gern mit Bedarfsanalyse.



NEU

Gerätezirkel
mobitrain®



FITNESS- & GESUNDHEITZENTRUM EINSIEDEL
BALANCE

Wiesenufer 8 / 09123 Chemnitz
Tel: 037209 703592

Weitere Infos unter:
www.balance-chemnitz.de



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9 - 22	8 - 13	9 - 22	8 - 13	9 - 21	11 - 16	9 - 14
	16 - 22		16 - 22:30			

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten.
Aktuelle Informationen: www.balance-chemnitz.de

FITNESS- & GESUNDHEITZENTRUM EINSIEDEL
BALANCE

GUTSCHEIN

für einen
Schnupperkurs

KURSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00	Reha-Sport	Bauch Rücken	mobitrain-Gymnastik	Bauch Rücken	Herz-Kreislauf	
10:00	Reha-Sport	Reha-Sport	Reha-Sport	Reha-Sport	Reha-Sport	
17:00			Reha-Sport			ZUMBA®
17:30		Reha-Sport		Yoga bis 19 Uhr	Strand/Ski Fit	
18:00	Bauch Extra					
18:30	Cross Fit	Bauch Beine Po			Reha-Sport	
19:00				ZUMBA®		
19:30	Stretching	Frauen-Selbstverteidigung	Yoga			
20:00	Pilates			Rücken Fit		

Unsere Kurse sind, wenn nicht anders erwähnt, 60 min lang. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, Gäste können ein Ticket erwerben. Die Kurse sind Bestandteil unseres Präventionsangebots mit einer Beteiligung der Krankenkassen von bis zu 100%. Die genauen Beträge erfährst du bei deiner Krankenkasse. Wir beraten dich gern!

Figur & Straffung

Bauch Extra

Wer so schnell wie möglich sein Ziel „Sixpack“ erreichen will, der nutzt dieses intensive, 30-minütige Bauchmuskeltraining.

Pilates

Intensives Training der Tiefenmuskulatur im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbereich. Im Fokus liegt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

Bauch Rücken

Auch bei diesem Workout-Typ heißt es ran an die einzelnen Muskelpartien im Bauch- und Rückenbereich.

Bauch Beine Po

Der Klassiker unter den Bodyforming-Workouts macht sich gezielt an die weiblichen Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Strand / Ski Fit (saisonabhängig)

Ski Fit bringt die richtige Kondition für die Berge mit Kraftübungen für Bein- und Rumpfmuskulatur und Koordination. Strand Fit sorgt für eine gute Figur im Sommer.

Funktion & Entspannung

Stretching

Alle Energielaufbahnen (Meridiane) werden gedehnt und Verspannungen gelöst. Der Kurs verbessert deine Beweglichkeit und Körperhaltung.

mobitrain-Gymnastik

Muskellängentraining, Dehnung und Faszientraining helfen, die Beweglichkeit zu verbessern sowie Arthrose, Verspannungen und Wirbelsäulenproblemen vorzubeugen.

Yoga

Ideales Training von Tiefenmuskulatur und Beweglichkeit sowie effektive Entspannungswirkung für Gestresste.

Rücken Fit

Präventionskurs für Schreibtischtäter oder Vielsteher: Mobilisation, Dehnung und Entspannung sowie Kräftigung der Rücken-, Bauch- & Brustmuskulatur.

Herz-Kreislauf

Cross Fit

Cross Fit ist der schnellste Weg um Fett zu verlieren, Muskulatur zu definieren und deinen Körper zu stärken.

ZUMBA®

Elemente aus Aerobic und Intervalltraining für Herz und Kreislauf werden mit heißer lateinamerikanischer Musik und einfachen Tanzschritten vereint.

Herz-Kreislauf-Training

Hier kannst du neben deiner Ausdauer auch dein Herzkreislaufsystem verbessern. So beugst du Herzerkrankungen vor und dein Blutdruck sinkt.

Frauen-Selbstverteidigung

Vermittelt wird das richtige Verhalten bei Angriffen – auch mit Schlag- und Tritttechniken zur Abwehr.

Reha-Sport

Dieser Kurs ist eine Nachsorgemaßnahme im Anschluss an eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation und daher rezeptpflichtig: Bitte informiere dich bei deinem Arzt.