

Es freut uns sehr dass du dich für uns und unsere Angebote interessierst. Damit du dir vorab ein besseres Bild machen kannst, möchten wir uns und unser Team noch etwas genauer vorstellen.

Wer sind wir?

Wir sind Silvia und Martin Kutzer, die sich mit der Eröffnung unseres Zentrums für Bewegung und Gesundheit am 25. September 1999 einen Traum erfüllt haben, denn unsere Leidenschaft ist es, unseren Mitmenschen zu zeigen wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht ein bewegtes Leben zu führen.

Silvia, Martin und das fit + gesund Team

Das Team

Die Gruppenfitnessspezialisten

Silvia Kutzer; die ALLROUNDERIN (AeroDance, Aerobic, Steppaerobic, BBP usw.)

Brigitte Mäser; eine Aerobicinstructorin, die Aerobic zum Erlebnis macht !

Sandra Moser; Tae Bo Trainerin aus Leidenschaft

Ramona Klien; Tanzen ist ihr Motto

Andrea Gross; mit Antara hat sie ihre neue Berufung gefunden

Heidi Feldkirchner;

Spinning

Bili; der Spaß an Spinning steht ihr ins Gesicht geschrieben

Fitnessbetreuer und Bodystylingexperten

Martin Kutzer; der Lehrer für Fitness- Gesundheit und Sportrehabilitation

Andrea Gross; die Frau für alle Fälle

Ramona Klien; bei ihr ist man immer gut beraten

Gaby Bussmann; unser Neuzugang, der dir mit Rat und Tat zur Seite steht

Jasmin Kraxner; unser Lehrling mit pfiff

Dominic Jesacher; der Mann mit Stil

Selina Bussmann; unser Neuzugang in Sachen Fitness

Tino Muggwyler; Trainer mit Leib und Seele

Kinderhort

Unser Kinderhort ist Mo, Mi und Do von 9.00 – 12.00 Uhr, Di + Fr 8.30 – 12.00 Uhr geöffnet und wird von unseren Babysitting-Spezialistinnen **Monika Fenkart**, **Sandra Bachmeier** und **Petra Moosbrugger** betreut.

Unser Philosophie

Wir bringen sie in Bewegung

Bewegung ist Leben.

Denn nur durch ein bewegtes und aktives Leben hat Mann oder Frau genügend Energie um ihr Leben positiv zu gestalten.

Egal in welchem Lebensbereich, bei der Arbeit oder beim Radausflug, ohne ausreichend Energie ist jede Aktivität mühsam und macht deshalb keinen Spaß.

Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht unseren Mitmenschen durch unser Wissen und Können aufzuzeigen wie viel Spaß es macht sich regelmäßig zu Bewegen.

mehr Bewegung =

mehr Lebensenergie =

mehr Spaß am Leben

Abo Möglichkeiten

BASIS - ABO

hier kannst du wählen: fit + gesund Kursprogramm oder fit + gesund Fitness plus Betreuung

	24 Monate	18 Monate	12 Monate	8 Monate
Monatsraten	24 x €40,99	18 x €44,99	12 x € 47,99	8 x € 52,99
Preisvorteil bei Einmalzahlung	5% Skonto	5% Skonto	3% Skonto	3% Skonto

Flexi - Abo

Beim Flexi – Abo muss du dich nicht langfristig binden (Mindestlaufzeit 4 Monate)

Flexi - Abo | € 57,99

fit + gesund Abo - Bausteine

hier kannst du dir noch etwas dazu gönnen, wähle einfach den für dich passenden

Abo – Baustein zu deinem Basis – Abo dazu

Kursprogramm das Fitnesstraining zusammen	Plus € 4.99 pro Monat
die finnische Sauna dazu	Plus € 9.99 pro Monat
nur für Mami´s + Papi´s	
Kinderhort bis 2 Kinder	Plus € 14.99 pro Monat

Abnehmen mit dem fitatall Startpaket + Betreuung

Informieren Sie sich persönlich bei uns!!

fit + gesund Deluxe

in diesem Abo sind alle fit + gesund Bausteine integriert

	24 Monate	18 Monate	12 Monate	8 Monate
Monatsraten	24 x €53,99	18 x €56,99	12 x € 59,99	8 x € 62,99
Preisvorteil bei Einmalzahlung	5% Skonto	5% Skonto	3% Skonto	3% Skonto

Für Väter und Mütter mit Kinder bis 4 Jahre, Senioren ab 60 Jahren, Zivildienen, Präsenzdienen, Lehrlinge, Schüler und Studenten geben wir 10 % auf alle Bindungsvarianten.

*Bei allen Bindungsvarianten berechnen wir 2 Servicepauschalen (9.99 Euro) im Jahr.

fit + gesund spezial Abo´s

Power Plate Basis - Abo

8 Power Plate Personal Training pro Monat

	24 Monate	18 Monate	12 Monate	8 Monate
Monatsraten	24 x €47,99	18 x €49,99	12 x € 53,99	8 x € 56,99
Preisvorteil bei Einmalzahlung	5% Skonto	5% Skonto	5% Skonto	3% Skonto

Flexi - Abo

Beim Flexi – Abo muss du dich nicht Langfristig binden (Mindestlaufzeit 4 Monate)

Flexi - Abo | € 64,99

Power Plate Abo - Bausteine

hier kannst du dir noch etwas dazu gönnen, wähle einfach den für dich passenden

Abo – Baustein zu deinem Basis – Abo dazu

Kursprogramm und das Fitnesstraining zusammen
die finnische Sauna dazu

Plus € 9.- pro Monat

Plus € 9.- pro Monat

Ernährungskonzept fitatall Startpaket

€ 89,99

Submaximaler Laktattest noch Uli Schweizer

€ 54,99

Personal Training pro 50 min. im 10er Block

€ 35,99/50 Min.

	Einzeleintritt	10er Karte*	20er Karte*
Ultratone Behandlungen		€ 269,99	€ 399,99
Solarium 10 min.	€ 4,50	€ 40,50	€ 76.-
Solarium 20 min.	€ 9.-	€ 81.-	€ 153.-
Finnische Sauna	€ 8.-	€ 72.-	€ 136.-
Infrarotsauna	€ 8.-	€ 72.-	€ 136.-
Infrarotsauna mit O ² Vaposystem	€ 9.-	€ 81.-	€ 153.-
Deluxe	€ 13.-	€ 117.-	€ 210.-
fit + gesund Kursprogramm	€ 8.-	€ 74,50	€ 134.-
Fitnesstraining plus Betreuung	€ 8.-	€ 74,50	€ 134.-
Kinderbetreuung pro Kind	€ 2,90	€ 26,10	

*fit + gesund Punktekarten (alle fit + gesund punkte haben eine Gültigkeit von 6 Monaten)

Tipps und Tricks für das Erste Mal

Check – in an der Theke

Das Check-in an der Theke ist der erste Schritt für deinen Studiobesuch. Hier tauschen wir den 7 Tage Gutschein oder deine Mitgliedskarte gegen einen Spind Schlüssel ein. An der Theke bekommst du außer Erfrischungsgetränken und Snacks auch alle Infos die für dich Wissenswert sind und auf fast alle Fragen eine Antwort.

Das erste Training

Nach vorheriger Anmeldung wird dich einer oder eine von unserem Trainer - Team persönlich durch den ersten Trainingstag begleiten und natürlich ein auf dich abgestimmtes Trainingsprogramm mit dir absolvieren. Lass dich Überraschen es macht sicher viel Spaß.

Personal Training

Kannst du dich alleine nicht motivieren, oder fallen immer wieder neue Termine an die dich am Training hindern? Einen Ausweg bietet ein so genanntes Personal Training mit einem persönlichen Coach. Maßgeschneidertes Training zu Zeiten, die für dich am besten sind. Egal ob Kraft-, Ausdauer- und Rückentraining oder Ernährungsberatung, ein Personal Trainer kümmert sich darum. Und nur um dich!

Wie geht's weiter

Um deiner wachsenden Leistungsfähigkeit gerecht zu werden, erhältst du von uns alle 6 – 8 Wochen einen neu zusammengestellten Trainingsplan und wenn du wünsche hast, lass es uns bitte wissen, wir werden sie in die neue Trainingsplanung einbauen.

Unser Kursprogramm

Der aktuelle Kursplan gibt dir Auskunft über die Anfangszeiten und die Stundeninhalte. Unsere Trainer oder Instrukturen beraten dich gern bei der Zusammenstellung deiner persönlichen Kursauswahl.

Handtuch und saubere Trainingsbekleidung

Bequeme Sportkleidung und das passende Schuhwerk sind unentbehrliche Utensilien für deinen Besuch bei uns. Ein Handtuch als Unterlage auf allen Geräten ist für alle die den nächsten nicht verärgern wollen ein Muss. Das zweite Handtuch vergessen? **Egal, an der Theke gibt's um € 0,70 eines zum Ausleihen.**

Ordnung

Möchtest du vor deinem Training zuerst alles zusammen suchen? Wenn die Antwort nein ist, mute das auch bitte keinem anderen zu und verräume deine Gewichte nach deinem Training. Alles hat bei uns seinen Platz, auch Bänke, Gymnastikmatten usw. gehören wieder dorthin wo du sie gefunden hast.

Ordnung ist das halbe Leben und dann findet sich jeder schnell zurecht. Wir legen großen Wert auf Sauberkeit. Bitte hilf auch du uns dass die Besucher nach dir ein sauberes Studio vorfinden.

Richtiges Schuhwerk ist wichtig

Chinesische Tempelflitzer, Jesuslatschen oder Ballettschühchen sind nicht für die Aerobic-Kurse geeignet und würden dir nur die Freude verderben. Das richtige Schuhwerk ist wichtig und die Bekleidung sollte leicht und bequem sein.

Der Anfang einer Kursstunde, die Aufwärmphase ist sehr wichtig. Bitte sei deshalb immer ein paar Minuten vor Kursbeginn da und solltest du ausnahmsweise einmal eine Stunde früher verlassen müssen, sag bitte dem Kursleiter vorher Bescheid! Wir sind uns sicher, dass dir unsere Kurse großen Spaß machen werden. Sollte dir aber doch einmal etwas nicht behagen, bitten wir dich, den Instruktor dies unverzüglich mitzuteilen, damit der Instruktor sich auf deine Bedürfnisse einstellen kann.

Solarien

Unser Studio bietet dir auch die Möglichkeit zum ungestörten Sonnenbaden. Wenn du dich dafür interessierst oder gleich Sonnenbaden willst, kannst du bei uns an der Theke eine Solarium Münze erwerben. Das Theken - Team informiert dich gerne, oder sucht für dich den passenden Termin.

Saunabereich (Dienstag Damensauna)

Nach einem anstrengenden Tag ist saunieren genau der richtige Abschluss. Wichtig ist nur dass du **genügend Handtücher** mit hast, damit du sie bei deinen Saunagängen zum Unterlegen hast, denn wer sitzt schon gerne auf fremden Schweiß, „igitt“. Wenn du doch einmal zu wenig Handtücher dabei hast, kannst du sie um **€ 0,70** an der Theke ausleihen.

Die finnische Sauna ist die klassische Art sich zu entspannen und Jahrhunderte bewährt.

Die Infrarotsauna ist die neueste Form des Saunierens und für sie brauchst du eine Saunamünze die du an der Theke bekommst.

Wenn du Fragen zum Kurzurlaub in der Sauna hast, werden wir dir selbstverständlich mit Rat und Tat zur Seite stehen, **denn fragen kostet bei uns nichts**.

Schmerzen und Verletzungen

Schmerzen sind Alarmsignale deines Körpers und dürfen kein Geheimnis sein. Wir sind Spezialisten die dir helfen können, wende dich also bitte in jedem Fall ans Trainerteam.

Kinderhort

Der Kinderhort ist eine tolle Erfindung! Und damit unsere Kinderbetreuerin nicht so allein ist, sind alle Kinder bei uns im Kinderhort herzlich willkommen, denn im Trainingsraum ist die Verletzungsgefahr viel zu groß.

Tolles Kursprogramm, aber WAS ist WAS?

Jazz Funk / Dance Time

Diese Stunde ist für alle Dance-Begeisterten die es lieben, mit viel Abwechslung und anspruchsvollen Schritten neue Choreographien zu erlernen.

Jazz, Funk, Dance und Hip Hop kommen da ganz groß raus und du gibst ihnen das Leben dazu ☺

In dieser Stunde kann man den Alltag vergessen und sich ganz in der Musik und den Schritten verlieren.

fit + gesund

Eine sanfte Kräftigungsstunde oder was für deinen Rücken tun ist total angesagt, probier's auch du aus.

Step Choreo

Die Step Stunde mit dem besonderen etwas! Tolle Choreographien erlernen und das mit viel Spaß, denn unsere Devise heißt; vom Einfachen zum Schweren und das ohne Probleme. Also komm auch du!

Uns ist es sehr wichtig dass die Teilnehmer viel Spaß in den Trainingsstunden haben und dass wir sie dazu motivieren können, mit Freude ihre Zielvorstellungen zu erreichen!

TAE BO®

Ist eine Trainingsform die Elemente verschiedenster Sportarten kombiniert: die Selbstverteidigung und Disziplin der Kampfsportarten, den Rhythmus und den Spaß vom Tanz, die Konzentration und Kraft vom Boxen. Der Erfinder dieser neuen Welle heißt Billy Blanks, stammt aus den USA und ist siebenfacher Karate Weltmeister. Mit seinen Top - Erfahrungen im Kampfsport entwickelte er Tae Bo. Tae bedeutet auf Koreanisch – Fuß, somit ist klar, hier wird kräftig Beinarbeit geleistet. Bo steht für den Einsatz der Oberarme (Boxen) und gezieltes Training des Oberkörpers. Stressabbau, Power und Kalorienverbrauch stehen auf unserem Tae Boe Programm.



Nike Dynamik (die Neuheit aus den USA)

Da gibt es nicht viel dazu zu sagen, Zirkeltraining vom feinsten zeigt dir wie man den Körper richtig trainiert

Step und Power

Egal ob **Mann** oder **Frau**, in dieser Stunde gibt jeder was er kann. Bei heißen Rhythmen und einfachen Grundschritt-Kombinationen und einem anschließend entspannenden Stretchingprogramm starten wir gemeinsam in den Sonntag.

Aerodance

Hier hast du die Möglichkeit, Tanzen von Grund auf zu erlernen. Grundschritte wie Mambo, Cha Cha Cha, Knee sind somit keine Fremdwörter mehr für dich. Reinkommen und Spaß haben lautet die Devise.



Antara®
JETZT NEU BEI UNS!!!!

Antara® verschönert die Körpersilhouette und verbessert die Körperhaltung. Antara® führt zu einer starken Mitte, einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch. Charakteristisch für Antara® sind die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen Geeignet für alle, denn **Rückenschmerzen** sind **out**.

Bodyforming

Problemzonen? Nein wir nicht, denn gemeinsam ist es viel leichter den Fettdepo's den Garaus zu machen. Mit gezielten BBP Übungen und einem effektiven Kraftausdauertraining zeigen wir allen wo's lang geht.

das Original Johnny G SPINNING®

kurz gesagt: Spinning ist ein hoch motivierendes Fahren auf einem speziellen Standfahrrad. Ein extrem effizientes Ausdauertraining in einer gruppendynamischen angeheizten Atmosphäre, mit fetziger Musik unter der Leitung und Kontrolle eines speziell ausgebildeten Trainers.

Bei einer Herzfrequenz (HF) von 65 -92% kommt man ganz von alleine ins Schwitzen. Verbesserung von Kraft-, Ausdauerleistung und Bergprofile sind angesagt.

Also wer die nächste Tour de France bewältigen möchte, rauf aufs Rad und ab geht's.



submaximaler Laktatstufentest nach Ueli Schweizer Optimiere dein Ausdauertraining

Trainieren mit der richtigen Intensität, Dauer und Häufigkeit macht mehr Spaß und bringt Erfolg. Du erreichst Deine Ziele sicherer und schneller.

Der submaximale Laktatstufentest ist die genaueste Methode der Trainingssteuerung. Die richtige Trainingsintensität bestimmt den Trainingserfolg. Beginnend mit einer sehr tiefen Intensität, wird diese alle 6 Minuten erhöht, bis in den Bereich der anaeroben Schwelle. Jeweils am Ende der 6 Minuten wird Laktat (am Ohr oder am Finger wird ein kleiner Blutstropfen entnommen) und Herzfrequenz gemessen, somit können, basierend auf den Laktatwerten, genaue Trainingsherzfrequenzen empfohlen werden.

Im Test inbegriffen ist der submaximale Laktatstufentest. Dauer: ca. 1 Stunde und anschließend eine detaillierte Erklärung mit individuellen Trainingsempfehlungen.

Der Test kann auf einem Fahrrad-Ergometer, einem Laufband, einem anderen Indoor - Ausdauergerät, im Freien beim Joggen, Biken, Rennradfahren oder einer anderen Ausdaueraktivität durchgeführt werden.

Der Test sollte ausgeruht (d.h. keine schweren Trainingseinheiten in den 2 Tagen davor!), komplett gesund und ohne Kohlenhydratmangel gemacht werden. Am Abend davor und am gleichen Tag keinen Alkohol und ca. 6 Stunden vor dem Test keinen Kaffee und / oder andere koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen. Vor dem Test viel Wasser trinken.

Weitere Infos bekommst du an der Bar

Öffnungszeiten

Gültig ab 12.09.2011

MO 8:30 – 21:30

DI 8:30 – 21:30

MI 8:30 – 21:30

DO 8:30 – 21:30

FR 8:30 – 21:30

SA 9:00 – 16:00

SO 9:00 – 15:00

Feiertag: 9.00 - 13.00

Kinderhort Öffnungszeiten

Mo. Mi. + Do. 08:45 – 12:00

Di. + Fr. 8:30 – 12:00

fit +  Dein Gruppenfitness Plan
gesund
 wir bringen sie in bewegung

Montag	9.00 – 10.00	Step / Jazz Funk	M/F	Silvia
	17.30 – 18.30	Fatburner	A	Ramona
	18.45 – 19.45	TAE BO™	A	Sandra
	20.00 – 21.00	Spinning	A	Bili
Dienstag	8.45 – 9.45	Antara 	A	Andrea
	9.45 – 10.45	 ZUMBA fitness	A	Ramona
	17.30 – 18.30	Jazz Funk/Dance	M/F	Ramona
	18.45 – 19.45	Step Choreo	M	Brigitte
	20.00 – 21.00	Nike-Dynamik	A	Martin
Mittwoch	9.00 – 10.00	Bodyforming	A	Silvia
	16.30 – 17.30	Aerodance	E	Silvia
	17.30 – 18.30	Bodyforming	A	Silvia
	18.45 – 19.45	Antara 	A	Andrea
	20.00 – 21.00	TAE BO™	A	Sandra
Donnerstag	9.00 – 10.00	Step Choreo	E / M	Silvia
	18.30 – 19.30	Step	A	Silvia
	19.30 – 20.30	 ZUMBA fitness	A	Ramona
Freitag	8.30 – 9.30	fit + gsund	A	Andrea
	17.45 – 18.45	Dance Time	M	Silvia
	19.00 – 20.00	Spinning	A	Bili
Samstag	-	kein Unterricht	-	-
Sonntag	9.30 – 11.00	Step und Power	A	f+g Team

Feiertags findet bis auf Widerruf keine Stunde mehr statt

A = Alle E = Starter M = Mittel F = Fortgeschrittene

Viel Spaß bei unserem vielseitigen Gruppentraining wünscht dir dein fit + gesund Team

Gültig ab 14.05.2012 bis auf Widerruf / Veränderungen bleiben vorbehalten

Achtung: bei weniger als 3 Personen können die Stunden entfallen