

FREITAG	
	8.30 – 12.00 Kinderbetreuung
9.00 – 9.40 Bauch Beine Po	9.00 – 10.00 MAMAFit – Indoor NEU
9.45 – 10.25 Physio-Sport	10.10 – 11.10 MAMAFit – Indoor NEU
	Fitnessführerschein Ernährungs-/Herz-Kreislaufseminar (Termine siehe Aushang)
15.00 – 15.45 Rehasport	
16.00 – 16.45 Rehasport	
17.00 – 17.55 Pilatesworkout	
18.00 – 18.55 TotalFunctional Bodyworkout	
19.00 – 19.55 Jumping ⁽²⁾ NEU	19.00 – 19.55 Cycling ⁽²⁾

UNSERE KINDERBETREUUNG:

Montag / Mittwoch / Donnerstag **NEU** / Freitag
jeweils von 8.30 – 12.00 Uhr





KURSBESCHREIBUNG

AEROSLING Ein forderndes und förderndes Training an Schlingen mit einer Vielfalt an Übungen, die viele Muskelgruppen effektiv trainieren, Stabilität fördern und das Gleichgewicht verbessern. **NEU**

BAUCH BEINE PO Ein perfektes Ganzkörpertraining. Unter Verwendung von Hilfsmitteln werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

BAUCH INTENSIV Die Problemzone Nr. 1 (von Mann & Frau) wird hier intensivst, rundum und „schonungslos“ bearbeitet.

BODYART Ein Ganzkörpertraining, welches den Geist und Körper als Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilität und Atmung. Das Gefühl von Balance und Koordination wird durch ruhige Bewegungsabläufe und harmonische Übergänge aus fernöstlichen Bewegungsformen unterstützt.

BODYFIT Ein Ganzkörperkrafttraining mit der Langhantelstange für alle, die Ihren Körper definieren und Ihre muskuläre Ermüdungswiderstandsfähigkeit verbessern möchten. Also ein ideales Training für Männer und Frauen.

CYCLING Sie fahren in der Gruppe auf einem leicht zu bedienenden Standfahrrad. Jeder spürt sofort Erfolgserlebnisse, eine erhöhte Ausdauer oder schwindende Pfunde. **Beachte: Anmeldung erforderlich!**

DANCE-MOTION Ein Herz-Kreislauftraining für alle, die Spaß an Bewegung haben. Lassen Sie sich mitreißen und erleben Sie Aerobic auf eine neue Art.

FIVE-FASZIEN-FITNESS Oberstes Ziel dieser Gymnastikstunde ist es, Verspannungen und Rückenprobleme zu reduzieren bzw. zu beseitigen. Dies erfolgt durch einfache und für jeden durchführbare Beweglichkeitsübungen in Kombination mit der Fitnessrolle.

FUNCTIONAL BODYWORKOUT Ein perfektes Ganzkörpertraining. Eine Kombination von funktionellen Übungen nur mit Hilfe des eigenen Körpers sowie den klassischen Workouts mit Hilfsmitteln. Eine kurzweilige und effektive Stunde für jeden!

GANZKÖRPERWORKOUT Ein Training das Muskeln mit Koordination, Kraft und Beweglichkeit anspricht und zu einem Ganzkörperwohlgefühl führt

HIITUP Ein High Intensity Interval Training für geübte Sportbegeisterte. Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die zwei Ziele verfolgen: Ausdauer und Kraft!

JUMPING Dieses Ganzkörpertraining fördert den ganzen Körper, vor allem die Tiefenmuskulatur sowie die stabilisierenden Muskeln werden angesprochen. Das Herz-Kreislauftraining spielt eine zentrale Rolle in dieser intensiven Stunde! **Beachte: Anmeldung erforderlich!**

MAMAFIT – AKTIV DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT Bewegung in der Schwangerschaft fördert den Muskelaufbau, Kraft und Ausdauer. Fit durch die Schwangerschaft zu sein ist neben der körperliche Vorbereitung auf die Geburt das Thema.

MAMAFIT – BECKENBODENGYMNASTIK Neben Training des Beckenbodens werden Rückenschmerzen, Inkontinenz, Blasen- senkung oder Gebärmutter-senkung praktisch und theoretisch behandelt.



H30

STUDIO FÜR FITNESS/
PHYSIO/ERNÄHRUNG

Wasserwerkweg 59a
87700 Memmingen
Tel. 0 83 31 – 6 49 04
www.h3o-fitness.de

Mo., Mi., Fr. 6 – 22 Uhr
Di., Do. 8 – 22 Uhr
Samstag 10 – 18 Uhr
Sonntag 9 – 20 Uhr



Schloss Lautrach

Seminare | Beratung | Coaching

www.schloss-lautrach.de

SAMSTAG	
	13.30 – 14.25 Cycling ⁽²⁾
14.45 – 15.40 Bodyfit	
15.45 – 16.15 Hiitup	

SONNTAG	
9.15 – 10.10 Goodmorning-Pilates	
	10.00 – 10.55 Cycling ⁽²⁾
18.00 – 18.55 Jumping ⁽²⁾ NEU	

¹ = mit zusätzlicher Trainingsanmeldung
² = Anmeldung erforderlich
 Wir bitten um Verständnis, dass Kurse ab 4 Teilnehmern durchgeführt werden. Kurse mit einer anhaltenden Teilnehmerzahl unter 10 werden zeitlich verändert, ersetzt oder ersatzlos gestrichen. Bei den Kursen Cycling und Jumping ist eine Anmeldung erforderlich. Weitere Infos bei Deinem Trainer oder am Empfang.

MAMAFIT – EVENINGFIT Zeit für Dich – eine Stunde Powerworkout ohne Kind – perfekt für berufstätige Mamas **NEU**

MAMAFIT – INDOOR Ein Trainingskonzept, bei dem dein Baby entweder ins Programm als Trainingsgewicht miteinbezogen wird oder während einer Übung ganz nah bei dir bleibt. **NEU**

PHYSIO-SPORT Eine Wirbelsäulenorientierte Stunde für alle Junggebliebenen mit oder ohne Handicap.

PILATES/GOODMORNING PILATES Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Ein systematisches Körpertraining, für jeden geeignet, der bei ruhiger Musik seinen Körper spüren und nach wenigen Trainingseinheiten Verbesserungen feststellen möchte.

PK RÜCKEN + GELENKE Die Kombination einer Rückenschule mit unserem effizienten Beweglichkeitssystem „Five“ ist einzigartig. Zudem wird dieser Präventionskurs nach § 20 SGB V von Krankenkassen zu 75 % bezuschusst. Anmeldung und weitere Informationen gibt's beim Empfang.

PK RÜCKEN + KRAFT Die Kombination einer Rückenschule mit unseren hochwertigen und vollautomatischen Kraftgeräten ist einzigartig. Zudem wird dieser Präventionskurs nach § 20 SGB V von Krankenkassen zu 75 % bezuschusst. Anmeldung und weitere Informationen gibt's beim Empfang.

REHA-SPORT für orthopädische Probleme, ist für JEDEN möglich! Der Ablauf: **Arzt** verordnet ⇒ **Patient** unterschreibt und schickt Verordnung zur Kasse ⇒ **Kasse** genehmigt ⇒ **Reha-Sport** beginnt im H30

RÜCKENFIT Funktionelle Rückengymnastik, Stabilisierung und Mobilisierungsübungen fördern Rücken und Rumpfmuskulatur. Neben der Kräftigung des Körpers erfolgt eine umfassende Dehnung aller Muskelgruppen.

STEP I-II Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem mit den Basisschritten aus Step Intro in einer erweiterten Form, um noch besser zu werden.

STEP II In dieser Step-Stunde verbinden sich Koordination und Spaß im Herz-Kreislauf-Training auf anspruchsvolle Weise.

YOGA Durch Üben von Körperhaltungen entwickelt sich ein gutes Gleichgewicht von Kraft, Ausdauer und Ruhe. Der Fluss der Lebensenergie wird gestärkt, Stress abgebaut und Krankheiten entgegengewirkt. **NEU**

ZUMBA® Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken. Mit Spaß an Musik und Bewegung ist es ein Training für Jedermann, egal welches Fitness-Niveau oder Alter.

*Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschussungsfähig. Das Gesundheitszentrum H30 erfüllt die notwendigen Voraussetzungen. Ob, und in welcher Höhe dieser Kurs für Sie bezuschusst werden kann, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse. Zur Bezuschussung dieser Kurse ist die Unterbrechung ihres Mitgliedsabos erforderlich. Bitte sprechen Sie uns an. Unsere PK-Kurse haben einen festen Kursstart/-ende. Bitte beachten Sie den jeweiligen Aushang!

H30


STUDIO FÜR FITNESS/
PHYSIO/ERNÄHRUNG



H30-KURSPLAN

GÜLTIG AB 08.10.2018

MONTAG			
8.45 - 9.25	Rückenfit	8.30 - 12.00	Kinderbetreuung
9.30 - 10.10	Five-Faszien-Fitness	9.30 - 10.25	Cycling ⁽²⁾
10.15 - 11.00	Rehasport ⁽¹⁾		
12.30 - 13.15	Rehasport	10.30 - 11.30	MAMAFit – Beckenbodengymnastik NEU
13.30 - 14.15	Rehasport		
14.30 - 15.15	Rehasport		
17.00 - 17.40	Five-Faszien-Fitness		
17.45 - 18.15	Hiitup		
18.30 - 19.25	Step II	18.00 - 18.55	Cycling ⁽²⁾
19.30 - 20.15	PK Rücken & Gelenke	19.00 - 19.55	Cycling ⁽²⁾



PORSCHE
Porsche Zentrum Allgäu
 www.porsche-kempten.de

MITTWOCH			
		8.30 - 12.00	Kinderbetreuung
9.00 - 9.55	Pilates	9.00 - 10.00	MAMAFit – Indoor NEU
10.00 - 10.40	Jumping ⁽²⁾ NEU	10.10 - 11.10	MAMAFit – Indoor NEU
14.00 - 14.45	Rehasport		
15.00 - 15.45	Rehasport		
17.45 - 18.40	Step I-II	17.30 - 18.30	MAMAFit – Aktiv durch die Schwangerschaft NEU
18.45 - 19.25	Jumping ⁽²⁾ NEU	18.45 - 19.15	Aerosling NEU
19.30 - 20.25	Five-Faszien-Fitness	19.30 - 20.25	Cycling ⁽²⁾




DIE IM UMGREIS EINZIGARTIGE VERBINDUNG EINER PHYSIOTHERAPIE MIT KASSENZULASSUNG UND EINEM PREMIUM-FITNESS-STUDIO

H³O-physiotherapie

Unsere Patienten freuen sich über folgenden Mehrwert:

- + Kostenfreie Getränkestation mit frischem Wasser
- + Schutz der Privatsphäre durch getrennte Behandlungsräume
- + Erweiterte Behandlungszeiten von 7-21 Uhr (Mo-Fr)
- + Auch Samstags von 10-14 Uhr
- + 48 Stunden Akut-Termin-Service*
- + 7 Tage/Woche telefonische Erreichbarkeit: Mo-Fr 6-22 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 9-20 Uhr

PRIVAT UND GESETZLICH
 NAHEZU ALLE VERORDNUNGEN MÖGLICH

* Schnelle Hilfe: in akuten Fällen erhalten Sie Ihren Ersttermin innerhalb von 48 Stunden!

DIENSTAG			
8.30 - 9.25	Yoga NEU		
9.30 - 10.10	Bauch Beine Po		
10.15 - 11.10	PK Rücken & Kraft		
		17.00 - 17.55	Cycling ⁽²⁾
18.00 - 18.55	Bodyfit	18.30 - 18.55	Bauch intensiv
19.00 - 19.55	Jumping ⁽²⁾ NEU	19.00 - 19.55	Zumba
20.00 - 21.00	Bodyart		

Reisacher

Ein gutes Gefühl! 

Autohaus Reisacher GmbH · www.reisacher.de
 Europastraße 1 · 87700 Memmingen · Telefon 08331 95 50-0

DONNERSTAG			
8.30 - 9.25	Five-Faszien-Fitness	8.30 - 12.00	Kinderbetreuung
10.00 - 10.55	Jumping ⁽²⁾ NEU	8.30 - 9.15	MAMAFit – Indoor NEU
		9.45 - 10.40	Cycling ⁽²⁾
15.30 - 16.30	MAMAFit – Indoor NEU		
17.00 - 17.55	Ganzkörperworkout		
18.00 - 18.55	Bodyart	18.00 - 18.55	Dance motion
19.00 - 20.25	Yoga	19.00 - 19.55	Pilates