UNSERE ZAHLREICHEN KURSE FÜR SIE IN HERFORD

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Starke Wirbelsäule 09:00-10:00 Uhr	Zirkeltraining 09:00-10:00 Uhr		Zirkeltraining 09:00-10:00 Uhr	REHA 09:00-10:00 Uhr *(in Planung)*		
REHA 10:00-11:00 Uhr *(in Planung)*	Zumba 10:00-11:00 Uhr	Yoga 10:00-11:00 Uhr	Rückenfit 10:00-11:00 Uhr	LesMills BODYPUMP 10:00-11:00 Uhr	Indoor Cycling 10:00-11:00 Uhr	
Pilates 11:00-12:00 Uhr		Functional Action 11:00-12:00 Uhr			Zirkeltraining 11:20-12:00 Uhr	Pilates 11:00-12:00 Uhr
					Rückenfit 12:00-13:00 Uhr	Zirkeltraining 12:00-13:00 Uhr
					Functional Action 13:00-14:00 Uhr	Zumba Einsteiger 12:00-13:00 Uhr
			Rücken Intensiv 17:00-17:30 Uhr		LesMills BODYCOMBAT 14:00-15:00 Uhr	Zumba 13:00-14:00 Uhr
			Bauch Express 17:30-18:00 Uhr	LesMills BODYPUMP 17:00-18:00 Uhr	**Inkl. LesMills Kurspaket**	
Functional Action 18:00-19:00 Uhr	Zirkeltraining 17:00-18:00 Uhr	RüBauCo 18:00-19:00 Uhr	LesMills BODYATTACK 18:00-19:00 Uhr	Zumba 18:00-19:00 Uhr		
Zumba 3 in 1 18:00-19:00 Uhr	LesMills BODYPUMP 18:00-19:00 Uhr	Indoor Cycling 18:00-19:00 Uhr	LesMills BODYPUMP 19:00-20:00 Uhr	Functional Action 18:00-19:00 Uhr		
LesMills BODYATTACK 19:00-20:00 Uhr	Zumba 19:00-20:00 Uhr	LesMills BODYPUMP 19:00-20:00 Uhr	Indoor Cycling 19:00-20:00 Uhr	Rückenfit 19:00-20:00 Uhr		
Rückenfit 20:00-21:00 Uhr	Functional Action 20:00-21:00 Uhr	Functional Action 20:00-21:00 Uhr	Functional Action 20:00-21:00 Uhr			
		LesMills BODYCOMBAT 20:00-21:00 Uhr				

LesMills BODYPUMP
Das original Langhantel-Workout, bei dem Du Kraft aufbaust und Deine Hauptmuskulatur definierst. Werde athletisch und stark.

LesMills BODYATTACK
Impulsives Cardio-Workout, das Deine Ausdauer steigert und Kalorien verbrennt. Lasse Dich anstecken von der Energie.

LesMills BODYCOMBAT
Ein herausfordernder Mix aus Kampfsportarten, der Deine Kraft und Ausdauer in bislang unerreichte Höhen katapuliert. Sei kämpferisch.

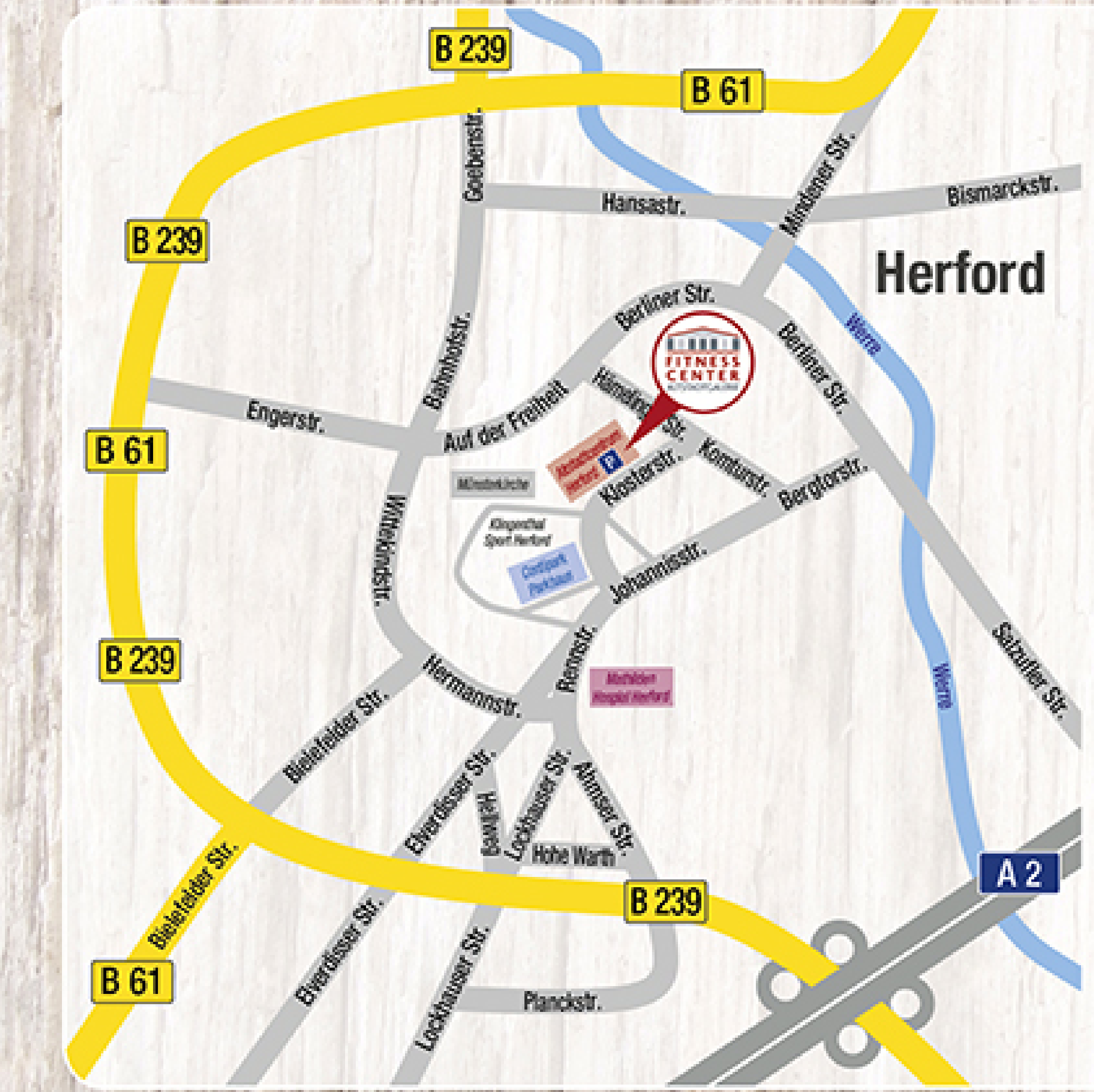
Aktueller Kursplan Stand 03.04.2018. Änderungen vorbehalten!

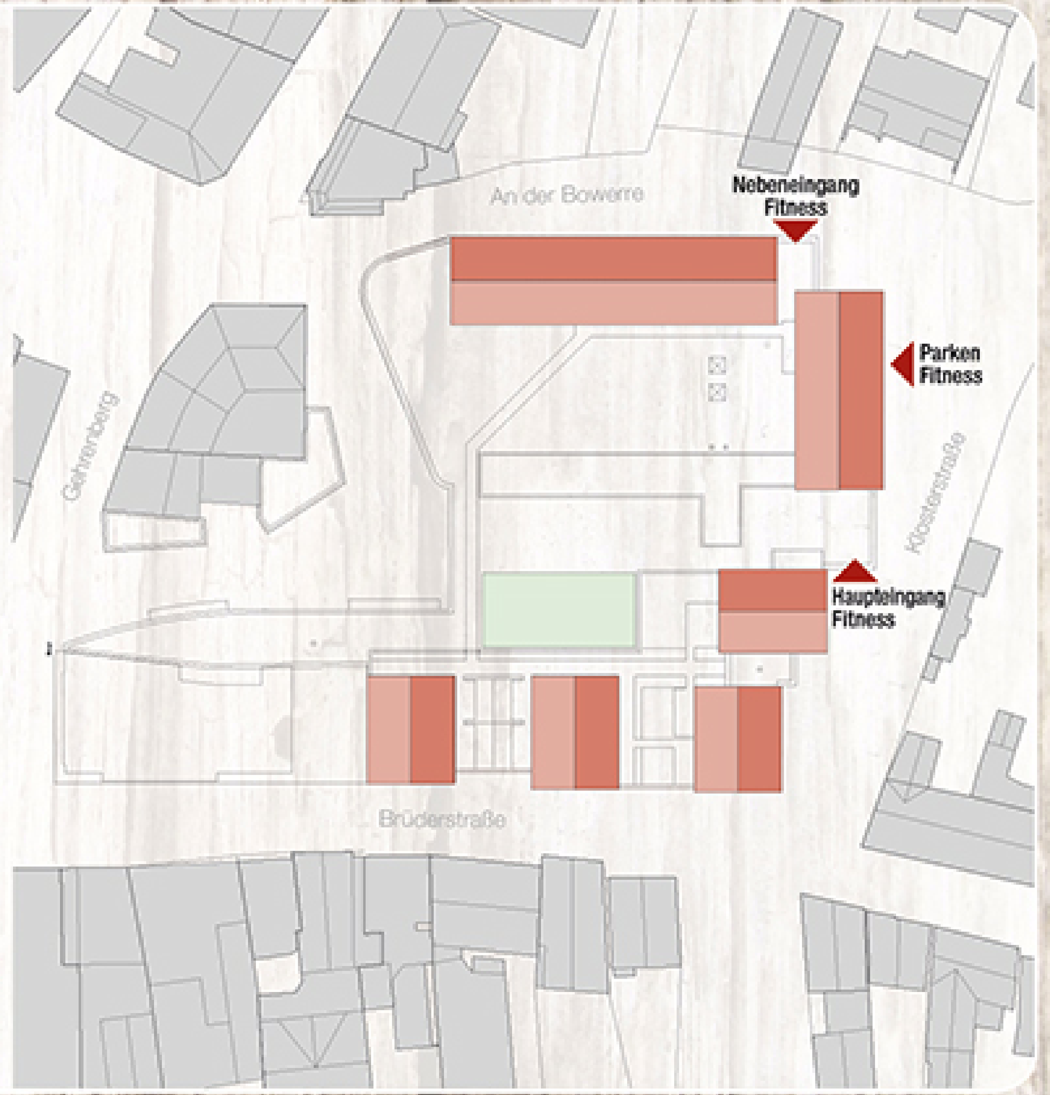
REHA-Kurse nur mit gültiger REHA-Verordnung nutzbar! Weitere Informationen erhalten Sie bei uns am Empfang.

Jetzt bis **09.05.2018** im 1.OG vorbeikommen, anmelden und **Frühjahrs-Rabatt sichern!**

nur **19,99€*** Grundgebühr monatlich

EINBLICKE IN IHR NEUES FITNESS-STUDIO IN FREUNDLICHER OPTIK IN HERFORD





365 TAGE IM JAHR FÜR SIE GEÖFFNET!

Mo. bis Fr. von 8.00 bis 23.00 Uhr, Sa. und So. von 9.00 bis 21.00 Uhr, feiertags von 10.00 bis 18.00 Uhr
Parken Sie während des Trainings bis zu 3 Stunden kostenlos in unserem eigenen Parkhaus!

Fitness Altstadt Galerie GmbH | Klosterstraße 3 | 32052 Herford | T 05221 17 10 700 | www.fitness-altstadt-galerie.de

NEUERÖFFNUNG

DAS ORIGINAL JETZT AUF ÜBER 2000m² IN HERFORD

Jetzt bis **09.05.2018** im 1.OG vorbeikommen, anmelden und **Frühjahrs-Rabatt sichern!**

*Bei Abschluss eines 12 Monatsabos 19,99 Euro mtl. Beitrag, reduzierte Aufnahmegebühr von 29,- Euro, zzgl. Kartengebühr, inkl. Getränke-Flatrate + Vibration-Plate, zzgl. 9,99 Euro Service-/Trainer-/Verwaltungspauschale pro Quartal! Preise inkl. gesetzl. MwSt. **Auflösung im Innenteil.

JETZT JÄHRLICH ÜBER 400,- EURO SPAREN!

DIE SONDERKONDITIONEN BLEIBEN ÜBER DIE GESAMTE MITGLIEDSCHAFT BESTEHEN!

- ☑ Reduzierte Aufnahmegebühr 29,00 € (sonst 89,00 €)
- ☑ Keine Kartengebühr (sonst 19,00 €)
- ☑ Inkl. Getränkeflat „Touch & Drink“ (sonst 9,99 € mtl./119,88 € im Jahr)
- ☑ Inkl. InBody-Gesundheits-Check (sonst 4,99 € mtl./59,88 € im Jahr)
- ☑ Inkl. Indoor-Cycling MyRide (sonst 9,99 € mtl./119,88 € im Jahr)
- ☑ Inkl. Virtual Active Cardio (sonst 9,99 € mtl./119,88 € im Jahr)
- ☑ Inkl. kostenlosem Starter-Paket***

nur 19,99 €* Grundgebühr monatlich

ERLEBEN SIE DEN UNTERSCHIED!

JETZT ANMELDEN UND BIS ZU 498,52 € RABATT SICHERN!

STUDIOWECHSEL-BONUS

Sie wollen bei uns trainieren, sind aber noch in einem anderen Fitness-Studio angemeldet?

JETZT BEI EINEM WECHSEL ZU UNS BIS ZU 6 MONATE GRATIS-TRAINING SICHERN!

Mehr Informationen erhalten Sie bei unserem Team vor Ort!

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TEAM!

TRAINER/-INNEN • KURSLEITER/-INNEN (+ REHA) • SERVICEPERSONAL

Bewerbung mit Lichtbild und Lebenslauf bitte nur per E-Mail an: info@fitness-altstadt-galerie.de

ABSOLUTE VOLLAUSSTATTUNG – JETZT BIS 09.05.2018 ANMELDEN UND RICHTIG SPAREN!

Umfangreiches Kursangebot
Inklusive LesMills Kurspaket!

Indoor-Cycling „MyRide“
Mit Tomahawk-Bikes!

Professionelle Trainingsbetreuung
Bei uns für jedes Mitglied selbstverständlich kostenlos!

Virtual Active Cardio
Bei Anmeldung bis 09.05.2018 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)

InBody-Gesundheits-Check
Bei Anmeldung bis 09.05.2018 inklusive! (sonst 4,99 € mtl.)

Separater Lady-Fitness-Bereich inkl. Cardio- und Gerätetraining

Kostenloses Starter-Paket
Gymbag, Schlüsselband und Motivationsband.
***Solange der Vorrat reicht!

Vibration-Plate
Bei Anmeldung bis 09.05.2018 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)

Beste Lüftungstechnologie in Herford und Umgebung
Top belüftete Trainings- und Kursflächen!

Functional Action
Mit MATRIX Double Mega Rack!

Modernster Gerätepark auf 2.000 m² in heller und freundlicher Optik

Freundliche Atmosphäre
Auf top-belüfteten Trainingsflächen!

Getränkeflat „Touch & Drink“
Bei Anmeldung bis 09.05.2018 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)

Privatsphäre in den Duschen und Umkleiden

Zirkel-Training
Für Fitness-Einsteiger! Auch mit Kursbetreuung!

P

Parken Sie bis zu 3 Stunden kostenlos während des Trainings

INDOOR CYCLING

TOMAHAWK-BIKES | QUALIFIZIERTE KURSLEITER
COACH BY COLOR TECHNOLOGIE
VIRTUELLES MYRIDE KONZEPT AUF RIESIGER LEINWAND

DARF ES ETWAS MEHR SEIN? UNSERE PAKETE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE!

BEI ANMELDUNG BIS 09.05.2018 ZWEI PAKETE ZUM PREIS VON EINEM!

– SONST JE 9,99 € MONATLICH/NUTZUNG JE PAKET 1X WÖCHENTLICH EINE LEISTUNG –

WELLNESS-PAKET

1 MONAT GRATIS TESTEN!

Sonnenbank
Die besten Sonnenbänke von Ergoline: Sonnenengel & Co. Kein Sonnenbrand dank Haut-Sensor! (Haut-Sensor misst UV-Empfindlichkeit der Haut & reguliert Besonnungsintensität!)

Collagenbank
Spezial-Licht wirkt in der Tiefe der Haut und steigert die körpereigene Produktion von Collagen. Fältchen werden reduziert, Haut sichtbar gestrafft und das gesamte Hautbild verbessert.

RELAX-PAKET

1 MONAT GRATIS TESTEN!

Infrarot-Sauna
Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Durchblutung, Entspannung, Entgiftung und Vorbeugung vor Muskelkater durch Infrarot-Tiefenwärme.

Massage-Spa
Überwasser-Massage als „Kurort“ für Ihre Sinne. Individuell abgestimmt kommen Sie innerhalb kurzer Zeit wieder zur Ruhe und beugen Stresszuständen effektiv vor.

REHA-SPORT

Ziel des REHA-Sports ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Dieses Ziel soll in einem Gruppentraining erreicht werden.

Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verordnet werden. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen in voller Höhe übernommen.

Genauere Informationen geben wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch bei uns vor Ort.

BALD AUCH BEI UNS!
Empfehlen Sie uns Ihre REHA-Sport-Trainer/-in