



DER PARTNER FÜR
FITNESS & GESUNDHEIT
IM  EN VON HERFORD!

FirmenFitness-Bonus

Jetzt mit Mitarbeitern/innen // Kollegen/innen
bei uns starten & bis zu 6 Monate Gratis-Training sichern! **

Studiowechsel-Bonus

Jetzt bei einem Wechsel zu uns
bis zu 6 Monate Gratis-Training sichern! **

GETRÄNKE FLATRATE * LÜFTUNG & KÜHLUNG * ALLE KURSE *
**MACHT
2020
ZU EUREM
JAHR!**
BETREUUNG * KÖRPERANALYSE * LADY-BEREICH *

nur **19,99€** *
Grundgebühr monatlich

Frist noch bis zum **20.02.2020 verlängert!**
Jetzt anmelden & **Neujahrs-Rabatt** sichern! **

* Bei Abschluss eines 12 Monatsabos 19,99 Euro inkl. Beitrag, reduzierte Aufnahmegebühr von 29,- Euro, keine Kartengebühr, inkl. Getränke-Flatrate + Vibrations-Platz, zzgl. 19,95 Euro Service-+Trainer-+Verwaltungsspausale pro Quartal. Preise inkl. MwSt. ** Erläuterung beim Personal vor Ort.

ABSOLUTE FITNESS-VOLLAUSSTATTUNG

JETZT BIS 20.02.2020 ANMELDEN UND ÜBER 400 € SPAREN!*



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



Modernster Gerätepark auf über 2.000 m² in heller und freundlicher Optik



Professionelle Trainingsbetreuung
Bei uns für jedes Mitglied selbstverständlich inklusive!



Freundliche Atmosphäre
Fitness- und gesundheitsorientiertes Training, kein Extremsport!



InBody-Körperanalyse
Bei Anmeldung bis 20.02.2020 inklusive! (sonst 4,99 € mtl.)



Getränkeflat „Touch & Drink“
Bei Anmeldung bis 20.02.2020 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



Umfangreiches Kursangebot
In top-belüfteten und gekühlten Kursräumen!



Functional Action
Mit Matrix Double Mega Rack!



Virtual Active Cardio
Bei Anmeldung bis 20.02.2020 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



Indoor-Cycling „MyRide“
Virtuelles MyRide Konzept auf riesiger Leinwand! Tomahawk-Bikes, qualifizierte Kursleiter und Coach by Color Technologie! Bei Anmeldung bis 20.02.2020 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



Vibration-Plate
Bei Anmeldung bis 20.02.2020 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



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



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



Privatsphäre in den Duschen und Umkleiden



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



Parke bis zu 3 Stunden kostenlos während des Trainings

DIE PAKETE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE!

BEI ANMELDUNG BIS 20.02.2020 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! (Misst UV-Empfindlichkeit der Haut und 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 Deine Sinne. Individuell abgestimmt kommst Du innerhalb kurzer Zeit wieder zur Ruhe und beugst Stresszuständen effektiv vor.

EINBLICKE IN DEIN NEUES FITNESS-STUDIO



CHECK-IN



CARDIO-BEREICH



GERÄTEPARK



KURSRAUM



UMKLEIDEN



DUSCH-BEREICH

UNSERE KURSE FÜR DICH IN HERFORD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
REHA 10:00–11:00 Uhr	REHA 10:00–11:00 Uhr		REHA 10:00–11:00 Uhr			
Zirkeltraining 11:00–12:00 Uhr	REHA 11:00–12:00 Uhr	Zirkeltraining 11:00–12:00 Uhr	Rückenfit 11:00–12:00 Uhr	Zirkeltraining 11:00–12:00 Uhr	FUNCTIONAL Workout 11:00–12:00 Uhr	
					Zirkeltraining 12:00–13:00 Uhr	Indoor-Cycling 12:00–13:00 Uhr
						Zumba 12:00–13:00 Uhr
					Functional Action 17:00–18:00 Uhr	FUNCTIONAL Workout 17:00–18:00 Uhr
			Rücken Intensiv 18:00–18:30 Uhr			
Functional Action 17:00–18:00 Uhr	FUNCTIONAL Workout 17:00–18:00 Uhr	RüBaCo 18:30–19:30 Uhr	Bauch X-Press 18:30–19:00 Uhr			
FUNCTIONAL Workout 18:00–19:00 Uhr	Indoor-Cycling 18:00–19:00 Uhr	Yoga Meditativ 18:30–19:30 Uhr	Functional Action 18:00–19:00 Uhr	FUNCTIONAL Workout 18:00–19:00 Uhr		
Yoga-Stretch 19:00–20:00 Uhr	B.O.P. 19:30–20:30 Uhr	Zumba Step 19:30–20:30 Uhr	REHA 19:00–20:00 Uhr			
	Body Styling 20:30–21:30 Uhr					



Aktueller Kursplan Stand 02.12.2019.
Änderungen vorbehalten.

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. REHA-Kurse nur mit gültiger REHA-Verordnung nutzbar! Genauere Informationen geben wir Dir gerne in einem persönlichen Gespräch bei uns vor Ort.

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TEAM!
TRAINER/-INNEN • KURSLEITER/-INNEN • SERVICEPERSONAL
 Bewerbung mit Lichtbild und Lebenslauf bitte nur per E-Mail an: info@fitness-altstadt-galerie.de

365 TAGE IM JAHR FÜR DICH 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
PARKE WÄHREND DES TRAININGS BIS ZU 3 STUNDEN KOSTENLOS IN UNSEREM PARKHAUS!
 Fitness Altstadt Galerie GmbH | Klosterstraße 3 | 32052 Herford | Tel. 05221-17 10 700 | www.fitness-altstadt-galerie.de