

Der Frühling kommt - ab jetzt wird's leichter!





FITNESS & AUSDAUER

Erreiche jetzt dein Trainingsziel – schnell, sicher & effektiv mit dem vollautomatischen Kraftzirkel von eGym, der alle deine großen Muskelgruppen trainiert! An über 60 hochwertigen Kraftund Ausdauerstationen verbesserst du deine Kondition, baust Fett ab, Muskulatur auf und tankst neue Energie.



GRUPPENFITNESSKURSE & LES MILLS ™

Sichere Gruppenkurse in unseren großen Kursräumen und der überdachten AOK-Arena (Freilufthalle) mit Pilates, Yoga, Stay Fit, Body Combat, Body Balance, Cycling Kursen, ...

Jedes Les Mills® Programm setzt andere Schwerpunkte, um deine Fitness zu verbessern.



FLE-XX BEWEGLICHKEITS-ZIRKEL

Steigert deine Beweglichkeit und wirkt Schmerzen entgegen.

Richtet dich wieder auf, macht dich locker und schenkt dir neues Wohlbefinden.

Optimiert die Durchblutung und den Lymphfluss. Entgiftet Bindegewebe und Muskulatur.



QUEENAX FUNCTIONAL TRAINING

Der große Functional Training Bereich bietet vielseitige Möglichkeiten, alle Bereiche des Körpers maximaleffektiv zu trainieren.

Auch perfekt geeignet, um sich in allen Ball-, Team-, Turn-, und Wettkampfsportarten fit zu halten oder zu verbessern.



WELLNESS & VERWÖHNPROGRAMM

In unseren Saunen kannst du herrlich relaxen, dein Immunsystem stärken und den Alltagsstress abbauen.

Perfekt als Regeneration deiner Muskulatur nach einem intensiven Krafttraining!



NEU: PERSONALTRAINING

Ninja Warrior und Athletiktrainer A-Lizenz Marco Layer entwickelt mit dir ein individuelles Sportangebot. Egal ob Outdoor, Indoor oder bei dir Zuhause. Egal welche Ziele – Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung, Verbesserung der Athletik oder der Umstieg auf eine gesunde Lebensweise. (Gegen Gebühr)

- Hier trainierst du sicher! Denn wir legen höchsten Wert auf die Einhaltung strenger Hygienestandards.
- Ohne Risiko: Sollte ein erneuter Lockdown eintreten, dann sind flexible Lösungen bis zu einer Stilllegung des Vertrages möglich.
- Komm vorbei mit deinen Freunden und Bekannten, wir freuen uns auf euch!

Ganz ohne Risiko - monatlich kündbar!* Mehr Info unter 07181 969 808-0



1846

* Monatlich kündbar in den ersten 6 Monaten, anschließend automatisch halbjährliche Verlängerungen. Einzulösen bis 27.03.2022 und nicht in bar auszahlbar.





Die SG fördert Gesundheit!