

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;** Tanzen ist ihr Leben ( AeroDance, Aerobic, Stepaerobic, BBP usw. )☺

**Brigitte Mäser;** eine Aerobicinstructorin, die Step zum Erlebnis macht ! ☺

**Sandra Moser;** Tae Bo Trainerin aus Leidenschaft ☺

**Nicole Schaljo;** Circel Training ist angesagt ☺

### **Fitnessbetreuer und Bodystylingexperten**

**Martin Kutzer;** der Lehrer für Fitness- Gesundheit und Sportrehabilitation ☺

**Nicole Schaljo;** Nicole hilft dir bei allen fragen ☺

**Laureen Schweinberger;** mit ihrem Lächeln kann sie dich für alles begeistern ☺

**Sandra Böhler;** unser Strahlemädchen mit Pfiff ☺

**Daniela Luser;** deine Fitness ist ihre Priorität ☺

## **Kinderhort**

Unser Kinderhort ist Montag, Donnerstag & Freitag 8.30 – 11.00 Uhr geöffnet und wird von unserer Babysitting-Spezialistin **Bianca** 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**

**Unsere Abo Möglichkeiten**

## fit + gesund Deluxe – Abo

|           | Monatsraten  | Preisvorteil bei Einmalzahlung |   |
|-----------|--------------|--------------------------------|---|
| 12 Monate | 12 x € 61,99 | 3% Skonto                      | - fit + gesund Kursprogramm<br>- Fitness plus Betreuung |
| 8 Monate  | 8 x € 66,99  | 3% Skonto                      | - PLUS die finnische Sauna                              |

## fit + gesund Deluxe Flexi - Abo

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

|               |         |             |
|---------------|---------|-------------|
| Flexi - Abo   | € 74,99 | Monatsraten |
| 1 Monatskarte | € 80,00 |             |

## fit + gesund Basis – Abo

|           | Monatsraten  | Preisvorteil bei Einmalzahlung |                             |
|-----------|--------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 12 Monate | 12 x € 51,99 | 3% Skonto                      | - Fitness plus Betreuung    |
| 8 Monate  | 8 x € 56,99  | 3% Skonto                      | - fit + gesund Kursprogramm |

## Flexi - Abo

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

|               |         |             |
|---------------|---------|-------------|
| Flexi - Abo   | € 64,99 | Monatsraten |
| 1 Monatskarte | € 70,00 |             |

Für Senioren ab 60 Jahren, Zivildienstler, Präsenzdienstler, Lehrlinge, Schüler und Studenten geben wir 10 % auf alle Bindungsvarianten.

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

## Power Plate Basis - Abo

|           | Monatsraten  | Preisvorteil bei<br>Einmalzahlung |
|-----------|--------------|-----------------------------------|
| 12 Monate | 12 x € 58,99 | 3% Skonto                         |
| 8 Monate  | 8 x € 66,99  | 3% Skonto                         |

## 8 Power Plate Personal

### Training pro Monat

## Flexi - Abo

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

Flexi - Abo | € 71,99

## 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 € 10.- pro Monat

Plus € 10.- pro Monat

*Submaximaler Laktattest nach Uli Schweizer*

€ 54,99

*Personal Training pro 50 min. im 10er Block*

€ 45,00/50 Min.

|                           | Einzeleintritt | 10er Karte* | 20er Karte* |
|---------------------------|----------------|-------------|-------------|
| Solarium 10 min.          | € 5.-          | € 45.-      | € 85.-      |
| Solarium 20 min.          | € 9.-          | € 81.-      | € 153.-     |
| Finnische Sauna           | € 9.-          | € 81.-      | € 153.-     |
| Infrarotsauna             | € 9.-          | € 81.-      | € 153.-     |
| Deluxe                    | € 13.-         | € 117.-     | € 210.-     |
| fit + gesund Kursprogramm | € 9.-          | € 81.-      | € 153.-     |
| Fitnesstraining           | € 9.-          | € 81.-      | € 153.-     |
| 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 gib'ts 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 Aerobickurse 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 Instruktoren 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 bis 19.00 Uhr)**

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?**

## 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 starker Rücken

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!



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.

## Funktional Workout

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

## Step und Power

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

## Fun Tone

Funktionelles Training in der nicht nur einzelne Muskeln sondern Bewegungsabläufe geübt werden. In **45 sec. Intervallen** werden alle Muskelketten beansprucht und zusätzlich Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnellkraft und Beweglichkeit trainiert

## 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.

## Circle Time

Ein **45 min.** Training mit dem besonderen Pfiff des Zirkeltrainings. Spaß für **Mann und Frau**. Ein Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining das jeden begeistert.



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**.

## Indoorcycling

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.



### ein tolles neues Konzept für Step Beginners

Einfache Grundschrirte und dabei noch ein tolles Cardiotraining bei dem die Kalorien purzeln!!!!

Step kann Jede(r) erlernen und mit diesem neuen Konzept noch viel leichter.



# **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**

# Sommeröffnungszeiten



Gültig ab 14.07.2016

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| <b>MO</b> | <b>8:00 – 21:30</b>               |
| <b>DI</b> | <b>8:00 – 13.00 16.00 - 21:30</b> |
| <b>MI</b> | <b>8:00 – 21:30</b>               |
| <b>DO</b> | <b>8:00 – 13.00 16.00 - 21:30</b> |
| <b>FR</b> | <b>8:00 – 21:30</b>               |
| <br>      |                                   |
| <b>SA</b> | <b>8:30 – 14:00</b>               |
| <b>SO</b> | <b>8:30 – 14:00</b>               |

**Feiertag: 8:30 - 13:00**

# Kinderhort Öffnungszeiten

**Montag, Donnerstag und Freitag  
08:30 – 11:30**

|            | Montag   | Dienstag                                     | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|------------|--|--|---|---|---|--|--|
| Vormittag  | Dance Time / Step<br>9.00 – 10.00<br>Silvia (M)                            | Antara<br>8.45 – 9.45<br>Silvia (A)          | Bodyforming<br>9.00 – 10.00<br>Silvia (A)                 | Step Choreo<br>8.45 – 9.45<br>Silvia (A)              | fit + gesund<br>starker Rücken<br>9.00 – 10.00<br>Silvia / Nicole (A) |  | Step fun<br>9.15 – 10.15<br>Silvia (A)                                 |
|            |  |  |   |   | <b>FREEK</b> ® Step fun<br>10.00 – 10.45<br>Silvia (E)                |  | <b>FunTone</b><br>45 SECONDS – BE READY<br>10.15 – 11.15<br>Silvia (A) |
| Nachmittag |  |  |   |   |   | <i>Gruppenfitness<br/>Plan</i><br>E = Einsteiger, A = Alle, M = Mittel- Fortgeschrittene   |  |
|            |  |  |   |   | <b>FREEK</b> ® Step fun<br>17.00 – 17.45<br>Silvia (E)                |  |  |
| Abend      | <b>FunTone</b><br>45 SECONDS – BE READY<br>17.30 – 18.30<br>F + g Team (A) | Jazz Funk<br>17.30 – 18.30<br>Silvia (M)     | Dance Time<br>Beginner<br>17.30 – 18.30<br>Silvia (A)     | Step fun<br>18.00 – 19.00<br>Silvia / Brigitte (A)    | Dance Time<br>17.45 – 18.45<br>Silvia (M)                             | <br>fit +  gesund<br>wir bringen sie in bewegung |  |
|            | <b>T&amp;B</b><br>/ Tae Bo<br>18.45 – 19.45<br>Sandra (A)                  | Step Choreo<br>18.45 – 19.45<br>Brigitte (M) | Bodyforming-<br>Antara<br>18.45 – 19.45<br>Silvia (A)     | Bodyforming-<br>Antara<br>19.00 – 20.00<br>Silvia (A) |   |  |  |
|            |  |  | <b>T&amp;B</b><br>/ Tae Bo<br>20.00 – 21.00<br>Sandra (A) |   |   |  |  |

externe Kurse müssen beim Trainer selbst bezahlt werden!!!

Gültig ab 07.07.2017 bis auf Widerruf / Veränderungen bleiben vorbehalten

**Achtung:** bei weniger als 3 Personen können die Stunden entfallen. Wir wünschen dir ganz viel Spaß