

Laufzeiten in Monaten		6	12	10er - Karte	Einzeltraining
SCHÜLER U. STUDENTEN					
SLENDER You Sparangebot:	Beitragsrate Gesamtbeitrag	30,00 €/Monat 165,00 €	25,00 €/Monat 275,00 €	80,00 €	9,00 €
FITNESS Sparangebot:	Beitragsrate Gesamtbeitrag	25,00 €/Monat 138,00 €	20,00 €/Monat 220,00 €		8,00 €
YOGA/QIGONG/ RÜCKENSCHULE/FASZIENKURS				60,00 €	8,00 €
KOMPAKTANGEBOT (ALLE KURSE & SLENDER You)	Beitragsrate Gesamtbeitrag	35,00 €/Monat 193,00 €			
KENNENLERN-ANGEBOT (EINMALIG FÜR 1 MONAT)	40,00 €				
Gegenüber der monatlichen Ratenzahlung sparen Sie bei der Einmalzahlung eines Halbjahresvertrages 1/2 Monatsrate, bei einem 1 Jahresvertrag 1 Monatsrate. PROBETRAINING 5,00 €. Preisliste für Saunarium: siehe Webseite unter „Saunarium“					



Kursplan

*Fitnesskurse

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 - 09:45 Uhr			Rückenschule*		
09:30 - 11:00 Uhr	Qigong				
11:15 - 12:15 Uhr	Yoga für Anfänger				Osteoporose
11:30 - 12:15 Uhr					
14:00 - 14:45 Uhr	Seniorengymnastik*				
14:50 - 15:35 Uhr		Osteoporose			
15:40 - 16:25 Uhr		Osteoporose		Faszientraining*	
16:00 - 16:45 Uhr		Osteoporose			
16:30 - 17:15 Uhr					
17:00 - 18:00 Uhr			Mix-Kurs*	Yoga	
17:15 - 18:30 Uhr					
17:30 - 18:30 Uhr	Bauch/Beine/Po*	Rückenschule*	Yoga		
18:15 - 19:30 Uhr		Rückenschule*			
18:45 - 19:45 Uhr					
19:00 - 20:30 Uhr	Qigong			Tai Chi	



Wo Sie uns finden

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag:

09.30 - 20.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag:

9.30 - 13.00 Uhr / 15.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch:

08.30 - 10.00 Uhr (Kurs) / 15.00 - 20.00 Uhr

Freitag:

9.30 - 14.00 Uhr



Studio für Sport und Gesundheit

Fetscherplatz 3 / 2. OG 01307 Dresden

Telefon: 0351 3 12 68 85

info@studio-sport-gesundheit.com

www.studio-sport-gesundheit.com



Studio für Sport und Gesundheit

Slender You - motorische Gymnastik



Yoga

Tai Chi

Fitnesskurse

- Rückenschule
- Bauch/Beine/Po
- Mix-Kurs
- Seniorengymnastik
- Faszientraining

Qigong

SAUNARIUM

IHRE WELLNESS-OASE ZUM ERLEBEN
VON GESUNDHEIT, VITALITÄT UND SCHÖNHEIT!

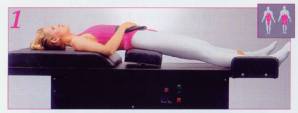


Durch Slender You fit, gesund und schlank

6 Trainingstische bewegen und massieren gezielt einzelne Körperbereiche. Die fehlende Gegenkraft des eigenen Körpergewichts ermöglicht eine Übungskapazität, die im Normalfall kaum denkbar wäre:
90 Sit-Ups oder 900 Beinhebungen z.B. werden in 10 Minuten durchgeführt. Belegbare medizinische Studien wurden von verschiedenen Medizinern, wie z.B. Dr. Stephen T. Sinatra M. D., erstellt und bewirken bei regelmäßiger Anwendung:

- Umfangsreduzierung, Gewebestraffung
- Verringerung von Fettablagerungen und Cellulite
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Erhöhung der Sauerstoffzufuhr
- Stärkung der Rücken- u. Bauchmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung der Durchblutung

Slender You® empfiehlt sich auch bei verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit, wie z.B. Arthritis, Arthrose, Rückenproblemen, Bandscheibenproblemen u.a.



z.B. Abb. 2: Bein-Tisch besonders für Schenkelinnenseiten. Simuliert einen straffen 3-km-Lauf.

EINE STUNDE SLENDER YOU GANZKÖRPERTRAINING
ENTSPRICHT CA. 7 STUNDEN BODENGYMNASTIK.



RÜCKENSCHULE

Gezielte Kräftigung der Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Mobilisation der Wirbelsäule. Haltungsschäden und Verspannungen können behoben werden und eine kraftvolle und aufrechte Haltung wird möglich.

BAUCH/BEINE/PO

Kräftigung von Bauch, Beinen und Po sowie Hüfte und Rücken, Dehnung und Entspannung.

MIX-KURS

Herz-Kreislauf-Traning, Muskelaufbau mit Bändern und Hanteln, Yoga, Dehnung/Entspannung... alles in einem Kurs!

SENIORENGYMNASTIK

Beweglichkeitstraining, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, Gewebestraffung und Gewebefestigung.

FASZIENTRAINING

Stress oder körperliche Belastungen führen zur Verhärtung und Verfilzung der Faszien. Mit Hilfe einer Massagerolle werden diese gelöst, die Muskulatur wird gelockert und somit Schmerzen beseitigt. Es entsteht ein schönes Hautbild und Cellulite wird beseitigt.



YOGA

- Gesundheit und innere Ausgeglichenheit
- mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft
- Abbau von Stress und Üben von Entspannungstechniken
- geringere Anfälligkeit für Krankheiten
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Aufschub oder Vermeidung der üblichen Altersbeschwerden
- mehr Selbstbewusstsein, mehr Lebensfreude und mehr Energie

QIGONG

- Die selbstheilende Kraft meditativer Bewegungsübungen:
- stärkt die Lebenskraft
 - bringt Jugend und Verjüngung
 - wirkt positiv auf Geist, Nervensystem und den gesamten Körper

TAI CHI

Die Kampfkunst der „himmlischen Harmonie“. Verbinde Yin und Yang in sanften Bewegungen, stärke Dein Qi wie im alten China.

Laufzeiten in Monaten		Beitragsrate	6	12	24	10-er Karte	Einzel- training
SLENDER YOU Spaßangebot:		je Monat Gesamtbeitrag	60,00 € 330,00 €	55,00 € 605,00 €	50,00 € 1.100,00 €	125,00 €	14,00 €
		FITNESS Spaßangebot:	je Monat Gesamtbeitrag	39,00 € 215,00 €	34,00 € 374,00 €	29,00 € 638,00 €	
FITNESS + Yoga/Qigong Spaßangebot:		je Monat Gesamtbeitrag	54,00 € 297,00 €	49,00 € 539,00 €	44,00 € 968,00 €		
SENIORENGYMNASTIK						90,00 €	10,00 €
Yoga/Qigong		je Monat Gesamtbeitrag	39,00 € 215,00 €	34,00 € 374,00 €	29,00 € 638,00 €	120,00 € (75 Min.) 100,00 € (60 Min.)	13,00 € 11,00 €
RÜCKENSCHULE						115,00 €	12,50 €
FASZIENTRAINING						90,00 €	10,00 €
KOMPAKTANGEBOT (ALLE KURSE & SLENDER YOU) Spaßangebot:		Beitragsrate Gesamtbeitrag	65,00 € 357,00 €	60,00 € 660,00 €	55,00 € 1.210,00 €		
KENNENLERN-ANGEBOT (EINMALIG FÜR 1 MONAT):							
Kompakt		65,00 €					
Slender You		60,00 €	Gegenüber der monatlichen Ratenzahlung sparen Sie bei der Einmalzahlung eines Halbjahresvertrages 1/2 Monatsrate, bei einem 1 Jahresvertrag 1 Monatsrate und bei einem 2 Jahresvertrag 2 Monatsraten. PROBETRAINING GRATIS. Preisliste für Saunarium : siehe Webseite unter „Saunarium“				