



# Küpfers Gym

**Kreuzlingen**

*Fit werden, fit sein,  
fit bleiben*

*mit Fitnesscenter  
Küpfers Gym*

[www.kuepfersgym.ch](http://www.kuepfersgym.ch)

Fitnessstraining

Krafttraining

Seniorentraining

Gruppenkurse

Fitnessinstruktor  
mit eidg. Fachausweis

Krankenkassen anerkannt  
durch Fitnessguide geprüft

Montag - Freitag 09.00 - 22.00 Uhr

Samstag 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr

Hafenstrasse 48 • 8280 Kreuzlingen  
071 672 74 73 • [fitness@kuepfersgym.ch](mailto:fitness@kuepfersgym.ch)

**Probetraining GRATIS mit Voranmeldung 071 672 74 73**

# Preise

Ab 01.01.2011  
inkl. MwSt.

<b>Fitness Training</b>	Jahresabonnement	<b>CHF 755.00</b>
	Halbjahresabonnement	<b>CHF 535.00</b>
	Vierteljahresabonnement	<b>CHF 330.00</b>
	10er Karte	<b>CHF 140.00</b>

<b>Gruppen- Kurse</b> (siehe Stundenplan)	10er Karte	<b>CHF 140.00</b>
	1 Lektion Indoorcycling, Bodystyling, Pilates etc.	<b>CHF 18.00</b>

15% Ermässigung für Ehepaare auf Fitness-, Gruppenkurs- und Kombi-Jahresabonnemente  
10% Ermässigung für Schüler / Lehrlinge / Studenten mit gültigem Ausweis auf alle Abos  
(jegliche Ermässigungen sind nicht kumulierbar)

<b>Training ab 60</b>	Senioren Jahresabonnement Basis zeitlich begrenzt bis 17.00 Uhr	<b>CHF 595.00</b>
	Senioren Jahresabonnement Plus Zeitlich begrenzt bis 17.00 Uhr mit Gruppentraining 1 x pro Woche 10.30 - 11.25 Uhr (Teilnehmerzahl begrenzt)	<b>CHF 615.00</b>

(Das Senioren Jahresabonnement ist nicht mit weiteren Ermässigungen kumulierbar)

<b>Personal- training</b>	10er Karte (mit Voranmeldung)	<b>CHF 800.00</b>
-------------------------------	----------------------------------	-------------------

<b>Zusatz- Angebote</b>	Körperfettmessung 1 Messung / 12 Messungen	<b>CHF 5.00/50.00</b>
-----------------------------	--	-----------------------

Wir werden von Fitnessguide geprüft, dadurch können Gesundheitsförderungs-  
Beiträge der Krankenkassen (Zusatzversicherung) bezogen werden.

**Probetraining GRATIS mit Voranmeldung 071 672 74 73**

# Stundenplan Gruppenkurse

Tag	Zeit	Lektionen	Stufe	Info
<b>Montag</b>	10.30 - 11.25 Uhr	Seniorentraining	A 60	
	20.00 - 20.55 Uhr	Muay Thai Fit	A	
<b>Dienstag</b>	20.05 - 21.00 Uhr	Pilates	A	
<b>Mittwoch</b>	20.10 - 21.05 Uhr	Indoorcycling*	A	März-Mai
<b>Donnerstag</b>	19.00 - 19.55 Uhr	Bodystyling	A	

A = Alle • A 60 = Alle ab 60 • \* = Teilnehmerzahl begrenzt auf 10 Personen

## Anmeldung Gruppenkurse:

Bitte reservieren Sie Ihren Platz für jede Lektion.

Bei Nichtteilnahme, bitten wir um Mitteilung (mind. ½ Tag vorher).

Änderungen durch Krankheit, Unfall, Saison etc. bleiben vorbehalten!

## Für Indoorcycling empfehlenswert:

Velohosen, gutes Schuhwerk (harte Sohlen), 1 Schweißshandtuch,  
Pulsmesser, Bike's sind mit SPD-Pedalen ausgerüstet

# Kurserklärung

## **Seniorentaining ab 60** (Montag siehe Stundenplan)

Der Kurs für unsere Happy Oldies und grauen Panther ab 60. In diesem Kurs wird alles in Bewegung gebracht, damit man noch lange fit bleibt. Spezielle Gymnastik nach Anleitung, zur Kräftigung der verschiedenen Muskelgruppen.

## **Muay Thai Fit** (Montag siehe Stundenplan)

Muay Thai Fit ist eine Mischung aus Thaiboxen und Fitness. Im Unterschied zum regulären Thaiboxen gibt es hier kein Sparring. Trainiert wird vor allem Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Präzision, Technik und Selbstvertrauen. Für die nötige „Extra-Power“ sorgt Musik. Ein Training für ALLE auch für DICH!

## **Pilates** (Dienstag siehe Stundenplan)

Beim Pilates handelt es sich um ein Figur formendes Trainingsprogramm, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Die Übungen beanspruchen die Muskeln sowohl auf Kräftigung als auch auf Dehnung. Dabei werden alle Muskeln gleichzeitig durch immer wechselnde Übungen trainiert. Entscheidend ist, dass die Übungen bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt werden.

## **Indoorcycling** (Mittwoch siehe Stundenplan)

Das Indoorcycling Konzept ist ein super aerobes Training in einer dem Aerobic ähnlichen Umgebung. Hohe Tretfrequenzen werden dabei mit mentalem Training kombiniert. Das perfekte Training für Leute, welche schneller in Form kommen und gleichzeitig Spass haben wollen. Jedermann kann dieses Bike fahren. Es werden keine speziellen koordinativen Fähigkeiten vorausgesetzt. Personen auf verschiedenen Fitnessniveaus trainieren zusammen. Keiner wird fallengelassen wie beim Strassenfahren oder beim Running.

## **Bodystyling** (Donnerstag siehe Stundenplan)

Komplettes Durchstylen aller Körperpartien. Baut Fettpolster ab, strafft gezielt Oberkörper-, Bauch-, Beinmuskulatur und die Taille. Das Training erfolgt unter Zuhilfenahme von Bändern, Hanteln, Step, ARKE® Elementen, TRX etc.