



Küpfers Gym

*Fit werden, fit sein,
fit bleiben*

*mit Fitnesscenter
Küpfers Gym*

Kreuzlingen

www.kuepfersgym.ch

Fitnessstraining	Krafttraining	Gruppenkurse
Seniorentraining	Fitnessinstruktor mit eidg. Fach- ausweis	Krankenkassen anerkannt QualiCert zertifiziert
Ernährungs- beratung	schweizweit trai- nieren mit Qualifit Partnercard	Solarium

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

Probetraining GRATIS mit Voranmeldung 071 672 74 73

Preise

Ab 01.01.2011
inkl. MwSt.

Fitness Training	Jahresabonnement	CHF 755.00
	Halbjahresabonnement	CHF 535.00
	Vierteljahresabonnement	CHF 330.00
	Jahres-Kombi-Abo Fitness + Gruppenkurse	CHF 885.00
	½ Jahres-Kombi-Abo Fitness + Gruppenkurse	CHF 635.00

Gruppen- Kurse <small>(siehe Stundenplan)</small>	Jahresabonnement	CHF 650.00
	Halbjahresabonnement	CHF 440.00
	Vierteljahresabonnement	CHF 240.00
	10er Karte	CHF 140.00
	1 Lektion Indoorcycling, Bodystyling, Pilates etc.	CHF 18.00

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)

Training ab 60	Senioren Jahresabonnement Basis zeitlich begrenzt bis 17.00 Uhr	CHF 595.00
---------------------------	--	-------------------

Senioren Jahresabonnement Plus Zeitlich begrenzt bis 17.00 Uhr mit Gruppentraining 1 x pro Woche 09.30 - 10.25 Uhr (Teilnehmerzahl begrenzt)	CHF 615.00
--	-------------------

(Das Senioren Jahresabonnement ist nicht mit weiteren Ermässigungen kumulierbar)

Personal- training	10er Karte (mit Voranmeldung)	CHF 800.00
-------------------------------	----------------------------------	-------------------

Zusatz- Angebote	Qualifit Partnercard 1 Jahr gültig	CHF 50.00
	Körperfettmessung 1 Messung / 12 Messungen	CHF 5.00/50.00

Solarium Ergoline Affinity 660, Dynamic Power Climatronic	5 Minuten (Startzeit)	CHF 5.00
	jede weitere Minute	CHF 1.00
	Bonus-Chipkarte 110 Min.	CHF 100.00 ^{+Depot 15.-}

Wir werden von Qualicert 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
Montag	18.50 - 19.45 Uhr	Indoorcycling*	A	Sept. - Juni
	20.00 - 20.55 Uhr	Muay Thai Fit	A	
Dienstag	19.00 - 19.55 Uhr	Indoorcycling*	A	Sept. - Mai
	20.00 - 20.55 Uhr	Pilates	A	
Mittwoch	19.00 - 19.55 Uhr	Indoorcycling*	A	Okt. - Mai
Donnerstag	18.00 - 18.55 Uhr	Muay Thai Fit	A	
	19.00 - 19.55 Uhr	Bodystyling	A	
Freitag	09.30 - 10.25 Uhr	Seniorentaining*	A 60	Okt. - März
	19.00 - 19.55 Uhr	Indoorcycling*	A	
Sonntag	10.15 - 11.10 Uhr	Indoorcycling*	A	Okt. - Juni

A = Alle • A 60 = Alle ab 60 • * = Teilnehmerzahl begrenzt auf 15 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 Schweißhandtuch,
Pulsmesser, Bike's sind mit SPD-Pedalen ausgerüstet

Kurserklärung

Indoorcycling (Mo, Di, Mi, Fr, So 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.

Muay Thai Fit (Montag und Donnerstag 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!

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.

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.

Training ab 60 (Freitag 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.