

Erklärungen zu den Kursinhalten

- Bauch, Beine, Po:** Gezielte Kräftigung für Bauch, Beine und Pomuskulatur
- Bodyshaping:** Durch gezieltes Training wird der Körper "in Form" gebracht.
- Cardio Fitness:** Vielseitiges Herz- Kreislauftraining mit Spaß und Musik.
- Entspannung Pur:** Entspannen, Dehnen und Genießen !! .
- Flex -Express:** Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen.
- Forever Young:** Abwechslungsreiches Training für alle.
- Ganzkörperfitness:** Kräftigung für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Bauch und Rücken.
- Gutes für den Rücken:** Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für die gesamte Rückenmuskulatur
- Intensive Yoga:** Körper, Seele und Geist werden hierbei durch verschiedene Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen in Einklang gebracht.
- Pilates:** Training nach Joseph Pilates. Körper und Geist werden trainiert. Die Haltung und die Flexibilität der Muskulatur wird verbessert.
- Pilates Plus:** Pilates Übungen werden durch weitere sinnvolle Übungen ergänzt.
- Power Workout:** Intensive Erwärmung + intensiven Ganzkörperkräftigungstraining + Entspannung
- Pumping:** Intensive Kräftigung für den ganzen Körper mit der Langhantel.
- Rückenfitness :** Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur = weniger Schmerzen, mehr Kraft!
- Rückenfit:** Gekräftigt wird in dieser halben Stunde ausschließlich die Rückenmuskulatur.
- Rückenfitness & Relax:** Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur = weniger Schmerzen, mehr Kraft! Mit Entspannungselementen am Ende.
- Skigymnastik:** Optimales Training zur Vorbereitung auf die Wintersaison. Für alle Ski- und Snowboardfahrer!
- Step:** Herz - Kreislauftraining mit dem Step Brett.
- Step & Body:** Herz- Kreislauftraining mit dem Step Brett wird kombiniert mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper
- Step & Workout:** Herz- Kreislauftraining mit den Step Brett wird durch anschließende Kräftigungsübungen ergänzt.
- Sunday Fitness:** Abwechslungsreiches Training für alle.

Unser Angebot

BALANCE - Mitgliedschaft: Teilnahme an allen Kursen des Aktuellen Stundenplanes, freies Training an allen Geräten und die Nutzung von Nassbereichen incl. Sauna.

Beiträge (monatlich)	12 Monate Laufzeit		6 Monate Laufzeit		Preise -Zehnerkarte	
	SVF Mitglied	Nichtmitglied	SVF Mitglied	Nichtmitglied	SVF Mitglied	Nichtmitglied
Vollzahler	32,- €	46,- €	37,- €	51,- €	52,- €	80,- €
Ermäßigt	27,- €	41,- €	32,- €	46,- €	42,- €	62,- €
Nachmittag-Vertrag	19,- €	33,- €	24,- €	38,- €		

Die Aufnahmegebühr beträgt 30,- €, incl. Eingangsscheck und Erstellung eines individuellen Trainingsplans.
Die Kaution für den Mitgliedsausweis beträgt 10,- € (wird nach Rückgabe zurückerstattet).
Der Nachmittag - Vertrag gilt von 12.00 - 16.00 Uhr, sowie am Wochenende.

Partner und Familien Verträge

Beiträge (monatlich)	12 Monate Laufzeit	
	SVF Mitglied	Nichtmitglied
Partner Vertrag	58,- €	84,- €
Familien Vertrag	85,- €	115,- €

Partner Vertrag: Die Partner müssen die gleiche Anschrift vorweisen. Der Beitrag wird von einem Konto abgebucht.

Familien Vertrag: Vater, Mutter und ein Kind. Weitere Kinder sind beitragsfrei. Der Beitrag wird von einem Konto abgebucht. Die Kinder müssen mind.14 Jahre, höchstens 25 Jahre (in Ausbildung) sein.

Kooperationsvertrag: Sonderverträge für Mitglieder des TV Oeffingen und TEV Fellbach

10 er Karte: .

Freies Training an allen Geräten.
Teilnahme an allen Kursen des aktuellen Stundenplanes.
Auf Wunsch Fitnesscheck und Erstellen eines individuellen Trainingsplanes.

Kinderbetreuung: ab 1 Jahr

Während allen Kursen die mit einem ☺ gekennzeichnet sind, kümmern wir uns um Ihre Kleinen.