

ANGEBOT

- Allgemeines Konditionstraining
- Pulsgesteuertes Ausdauertraining
- Figurtraining und Body Shaping
- Kraft- und Schnellkrafttraining
- Spezielles Bauchmuskeltraining
- Spezielles Rückentraining
- Freihanteltraining
- Vielfältiges Aerobicprogramm
- Kinderaerobic (Fit for Kids)
- Problemzonentraining
- Gewichtsreduktion
- Cardio-Training
- Ist-Analyse
- Sauna
- Solarien
- Fitness Bar
- über 100 kostenlose Parkplätze

SAUNA



Sauna & Ruheraum:

Die Wärme lockert, die kalte Dusche regt den Kreislauf an und beim Schwitzen werden Schadstoffe durch die Haut ausgeschieden. Ihr Körper regeneriert schneller und Sie beugen Muskelkater vor. Wenn Sie einmal zu hart trainiert haben, können Sie danach Ihren Körper und Geist in unserem großzügigen Ruheraum so richtig entspannen.



Service Team:

Wir begleiten Sie auf dem Weg zu Ihren persönlichen Fitnesszielen. Bei der Auswahl von Übungen und Kursen steht Ihnen unser ausgebildetes Service und Instructoren Team gerne zur Seite.

Sport Line

Im Bosseldorn 23 A · 69126 Heidelberg

Telefon: 06221 / 37 37 36 · www.sportline-hd.de

10 JAHRE Fitness - Center HEIDELBERG

Sport Line FIT & AKTIV

- Fitness
- Aerobic
- Sauna
- Sonne
- Cardio...

Jubiläumsangebot:

Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses Beratungsgespräch und starten Ihr persönliches Fitnessprogramm. Nutzen Sie unseren Jubiläumsgutschein bis zum 31.10.99.

WERTSCHECK

Bei Anmeldung bis zum 31.10.99 wird Ihnen dieser Betrag verrechnet.
- Pro Person nur einmal gültig -

55,- DM

Name, Vorname
Geburtsdatum
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Ort
Telefon

- Meine Interessen
- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fitness | <input type="checkbox"/> Cardio | <input type="checkbox"/> Krafttraining |
| <input type="checkbox"/> Aerobic | <input type="checkbox"/> Gymnastik | <input type="checkbox"/> Kinderaerobic |
| <input type="checkbox"/> Sauna | <input type="checkbox"/> Solarium | <input type="checkbox"/> Skigymnastik |

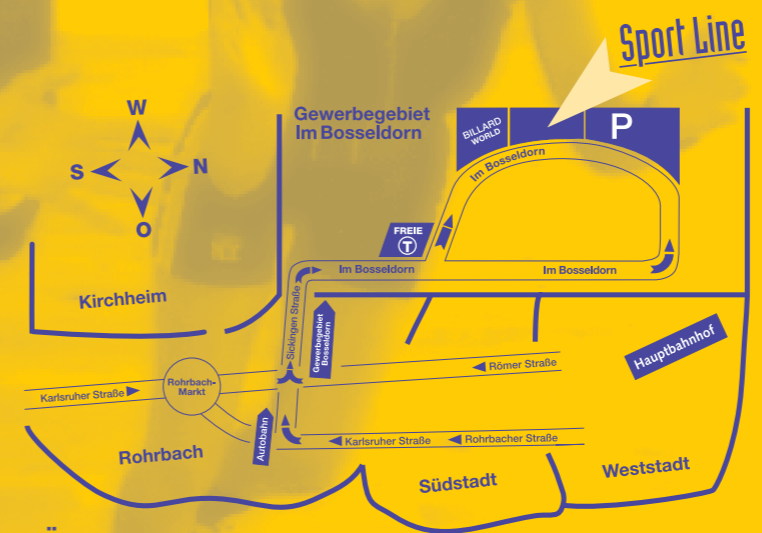
Bitte Wertscheck ausgefüllt mitbringen!



Fit Bar:

Nach dem Training zum Abschluß noch ein erfrischender Drink mit Freunden und Sie fühlen sich rundum wohl. Erfrischen, kommunizieren und teilhaben.

FIT-BAR



Öffnungszeiten:

Montag	10.30 - 22.00 Uhr	Freitag	10.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	15.30 - 22.00 Uhr	Samstag	13.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	10.30 - 22.00 Uhr	Sonntag	13.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	15.30 - 24.00 Uhr		

Info Telefon: 06221 / 37 37 36

AEROBIC



Aerobic & Gymnastik:

Wecken Sie die Lust an Körper und Bewegung. Das gewisse „Etwas“. Aerobic bringt Vielseitigkeit und Abwechslung ins Herz-Kreislauf-Training, Choreographie in die Bewegung und Intensität beim Fettabbau. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, vom tänzerisch und choreographisch anspruchsvollen bis zum Total-Body-Conditioning. Da ist für alle etwas dabei.



Cardio Training:

An speziellen Trainingsgeräten kann pulsgesteuert die Belastung elektronisch Ihrer Herzfrequenz angepasst werden. Steigt Ihr Puls über den im Fitness-Check ermittelten Oberwert, wird der Widerstand am Trainingsgerät automatisch geringer und umgekehrt. Somit kann immer im optimalen Bereich trainiert und Über- bzw. Unterforderung vermieden werden. Trainingserfolge lassen sich somit in kürzerer Zeit erreichen.

CARDIO

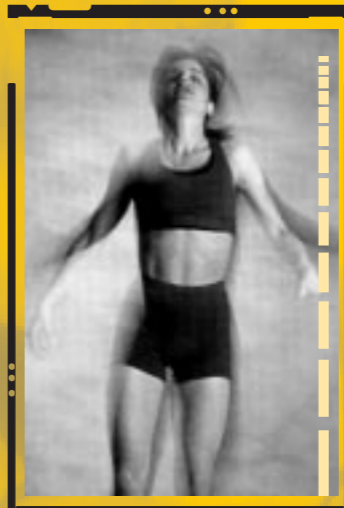


Rückentraining:

Immer das Kreuz mit dem Kreuz. Die meisten Rückenschmerzen, aufgrund einer Überforderung der Muskulatur, sind sehr einfach zu bekämpfen. An speziellen Trainingsgeräten wird der Rücken wieder stark, um seiner stützenden Funktion besser gerecht zu werden. In einigen unserer Kurse wird der Rücken zusätzlich trainiert.

Fitness Training:

Das Verlangen nach Leistung stillen. Den Körper durch gezieltes Fitness Training an modernen Geräten individuell aufbauen und formen. Durch regelmäßiges Training kann vielen Krankheiten vorgebeugt werden und die Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit wird verbessert. Mit abgestimmten Übungen können Sie Ihre Leistungen in vielen anderen Sportarten steigern.



Fitness für Jung und Alt:

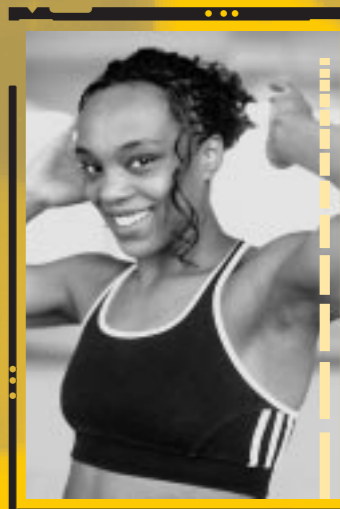
Mit sanften Trainingsmethoden können Menschen jeden Alters ihren Körper trainieren. Dies kommt auf die Betreuung durch qualifizierte Trainer und spezieller Trainingsprogramme unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Prinzipien an.

FITNESS



Aufbau Training:

Besonders wichtig nach Verletzungen. Ein gezieltes Training der stützenden Muskulatur an dafür vorgesehenen Geräten, ohne Belastung der Gelenke und unter qualifizierter Anleitung, kann zur schnelleren Genesung beitragen.



Body-Shaping:

Formen und straffen Sie ihre Figur mit Body-Shaping. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt oder aufgebaut. Das Bindegewebe wird straffer. Es gibt gezielte Übungen für jeden Muskel des Körpers. Body-Shaping ist die sanfte Art des Trainings.

BODY SHAPING