

## SO FINDEST DU DEN RICHTIGEN KURS:

**BBP +:** Gezielte Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers, mit & ohne Hilfsmittel, innerhalb kurzer Zeit

**STEP 1:** Herz-Kreislauf-Training auf dem „Stepbrett“ zur Verbesserung von Kondition, Koordination, Kräftigung, eine optimale Osteoporose Prophylaxe

**STEP 2:** für Fortgeschrittene mit tänzerischen Elementen

**CYCLING:** Fahrradfahren in der Gruppe mit motivierender Musik. Ideal für alle Zielgruppen optimales Ausdauer-, und Fettverbrennungstraining: 45 min Kurszeit

**RÜCKEN Fit:** Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung. Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit sowie Abtransport der Schlackenstoffe.

**Faszien-Dehnen:** Spezielle Übungen zur Gelenkwahrnehmung und Beweglichkeit sowie Abtransporte der Schlackenstoffe mit / ohne der Black Roll.

**FIT im Alltag:** Altersgerechte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung. Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit.

**Funktionales Training:** Ein effektives und intensives Training. Du steigert deine Beweglichkeit, deine Kraft, deine Koordination und deine Ausdauer im Herz-Kreislaufsystem.

**Tabata:** Ein High-Intensity-Intervall-Training was in 4 Minuten-Einheiten absolviert wird. In dieser Zeit wechseln sich Belastungsphasen mit Erholungsphasen im Verhältnis 20 zu 10 Sekunden ab.

**CARDIO EXTREM:** Stärke deine Grundlagenausdauer für eine bessere Durchblutung des Herzmuskels und steigere die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit von deinem Körper.

**SEIL-SPRINGEN:** Die optimale Belastung stärkt die Knochen und beugt Osteoporose vor. Wer Kraft und Gleichgewicht trainiert, kann den Abbau verlangsamen und Stürze und Brüche vorbeugen.

**REHAVITALISPLUS:** Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. (Verschreibungspflichtig KV56)

**REHA ORTHOPÄDIE:** „Rehasport - vom Arzt verordnet und zu 100% von der Kasse bezahlt!“

**REHA LUNGENSport:** Immer mehr Menschen leiden an Lungenerkrankungen, allen voran die chronische obstruktive Lungenerkrankung COPD, für die Raucher und Passivraucher das größte Risiko, aber auch Asthma- und Bronchitis Erkrankungen sind auf dem Vormarsch.

**REHA DIABETES:** Bei 90% aller Typ-2-Diabetiker ist der Lebensstil die Ursache der Erkrankung. Die gute Nachricht: Die Kombination aus gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung kann das Diabetes-Risiko senken.



ERFOLGSKURS

## WAS SIE BEI UNS NOCH ERWARTEN KÖNNEN:

Beratung und Betreuung durch ein top qualifiziertes Team

Beste Öffnungszeiten: 6 - 24 Uhr unter der Woche

Pulsgesteuertes Herz-Kreislauftraining

Rehasport

Kooperation mit Ärzten und Krankenkassen

Rollen-Band zum Abtransport der Schlackenstoffe

Solarium mit Sonnen- & Lichtelebnis

Einzigartige Massagelounge

Finnische Sauna, Infrarot Kabine und einen Wohlfühlbereich

Air Trainer - Slimbody für eine straffe Figur und ein schönes Hautbild.

Barfußpfad

Tiefgarage mit genügend Parkplätzen

Zeitoptimiertes Milon-Training

Kurse für alle Ansprüche

five Rücken und Gelenkkonzept



# EMS Training zu jeder Zeit an jedem Ort.

Alle Infos vor Ort

### Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 6:00 - 24:00 Uhr  
Sa. So. & Feiertag 6:00 - 18:00 Uhr

### Betreute Zeiten:

Mo. bis Fr. 9:00 - 12:00 Uhr & 15:30 - 20:30 Uhr  
Fr. 9:00 - 12:00 Uhr & 15:30 - 20:00 Uhr  
Sa. So. & Feiertag 9:00 - 13:00 Uhr

### Gemischte Saunazeiten:

Mo. Mi. Fr. 10:00 - 11:30 Uhr  
Mo. Mi. Do. 17:00 - 20:30 Uhr  
Fr. 17:00 - 19:30 Uhr  
Sa. So. & Feiertag 10:00 - 12:30 Uhr  
Montag Damensauna 17:00 - 19:30 Uhr

Fraschstr. 25 / 74405 Gaildorf / Tel: 07971-240 02

# comin

FITNESSCLUB GAILDORF

[www.comin-fitnessclub.de](http://www.comin-fitnessclub.de)

## Kursplan



# Ohne wenn und aber!

## Monatlich kündbar.

[WWW.COMIN-FITNESSCLUB.DE](http://WWW.COMIN-FITNESSCLUB.DE)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 – 9:45 Fazien-Dehnen		9:00 – 9:45 Cardio Extrem	9:00 – 9:30 FIT im Alter	9:00 – 9:45 Funktionales Training	10:00 – 10:45 Cardio Extrem
9:45 – 10:30 Rücken FIT	10:00 – 10:45 REHA Orthopädie	9:45 – 10:30 BBP + Dehnen	10:10 – 10:55 REHA Diabetes	9:45 – 10:30 Cycling	10:45 – 11:30 BBP + Dehnen
	10:50 – 11:35 REHA Orthopädie		11:00 – 11:45 REHA Lungensport	10:30 – 11:15 REHA Orthopädie	
				11:20 – 12:05 REHA Orthopädie	
	16:00 – 16:45 REHA Orthopädie				
	16:50 – 17:35 REHA Orthopädie		17:15 – 17:30 Seil-Springen	16:00 – 16:45 REHA Orthopädie	
17:45 – 18:00 Seil-Springen	17:40 – 17:55 Seil-Springen	17:15 – 18:00 Cycling	17:30 – 18:00 Dehnen	16:50 – 17:35 REHA Orthopädie	<b>Sonntag</b>
18:00 – 18:45 BBP+	18:00 – 18:30 Faszien-Dehnen	18:00 – 18:30 Step 1	18:00 – 18:45 Rücken Fit		10:00 – 10:45 Cycling
18:45 – 19:30 Step 2	18:30 – 19:15 Rücken FIT	18:30 – 19:00 Tabata	18:45 - 19:30 Cardio Extrem		
19:30 – 20:15 Cycling	19:15 – 20:00 REHA Orthopädie	19:00 – 19:45 REHA Diabetes	19:30 - 20:15 Cycling		
	20:05 – 20:50 REHA Orthopädie	19:50 – 20:35 REHA Lungensport			

**6 Wochenkurs!**  
Mit gesunder Ernährung  
zum Wohlfühlgewicht.  
10:30 Uhr Morgenskurs  
19:30 Uhr Abendkurs

**TRAINING ist nicht verhandelbar ...**

Gültig ab 23. Januar 2023 / Mindestens 4 Personen pro Kurs

**comin**

FITNESSCLUB GAILDORF

[www.comin-fitnessclub.de](http://www.comin-fitnessclub.de)



**Reha & Kurse!**

Wir haben die letzten zwei Jahre sehr viel in die Weiterbildung unserer Trainer investiert und bieten dir heute ein optimales Reha/Kurs Angebot an.



**DEINE STADT - DEIN GRUPPENFITNESSPLAN!**