

HYPOXI®



Cellulite? ...und tschüss!!!

NEU

Was ist HYPOXI?

Durch die Kombination von Vakuumbehandlung und gleichzeitiger Muskeltätigkeit erfolgt ein dauerhafter Fettabbau, gezielt an Problemzonen.

Der Erfolg ist stark verminderte Cellulite und eine straffere Figur.

Probetermin jederzeit möglich!

Was gibt es Neues im conditio...



Zumba gold

ist ein spezielles Programm, das sich auf die Grundlagen von Zumba konzentriert. Das feurige von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Rock 'n' Roll. Das ZUMBA GOLD-Programm schafft nicht nur eine Party-Atmosphäre, es vermittelt vor allem ein sicheres und effektives Gesamtkörpertraining. Darum ist es auch für alle Altersgruppen geeignet, besonders für Einsteiger, ältere „junggebliebene“ Erwachsene und auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Jeder kann sofort und einfach mitmachen, dabei sprechen die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen für sich und sind sehr motivierend.

Zumba macht Spaß, ist einfach und gesund für Körper, Geist und Seele!

Neue Räume für die Kinderbetreuung in Verbindung mit geänderten Betreuungszeiten

Die neuen Kinderbetreuungsräume sind fertiggestellt und erfreuen Groß und Klein. Kindgerechte Ausstattung, freundliche Farben und viel Abwechslung machen den Aufenthalt unserer jüngsten "Mitglieder" zu einem kurzweiligen Aufenthalt. Das freundliche Betreuungspersonal begleitet die jüngsten mit Spielen, tollen Ideen und guter Laune.

Ihre Fitness (frei) - Zeit

Kinderbetreuungszeiten:

Montag	16:30-18:30 Uhr
Mittwoch	16:30-18:30 Uhr
Donnerstag	9:30-11:30 Uhr
Freitag	16:30-18:30 Uhr
Sonntag	11:00-13:00 Uhr

Für Kinder ab 6 Monate

Gesundheitskurse gültig ab Mai 2012



Sport- und Gesundheitszentrum

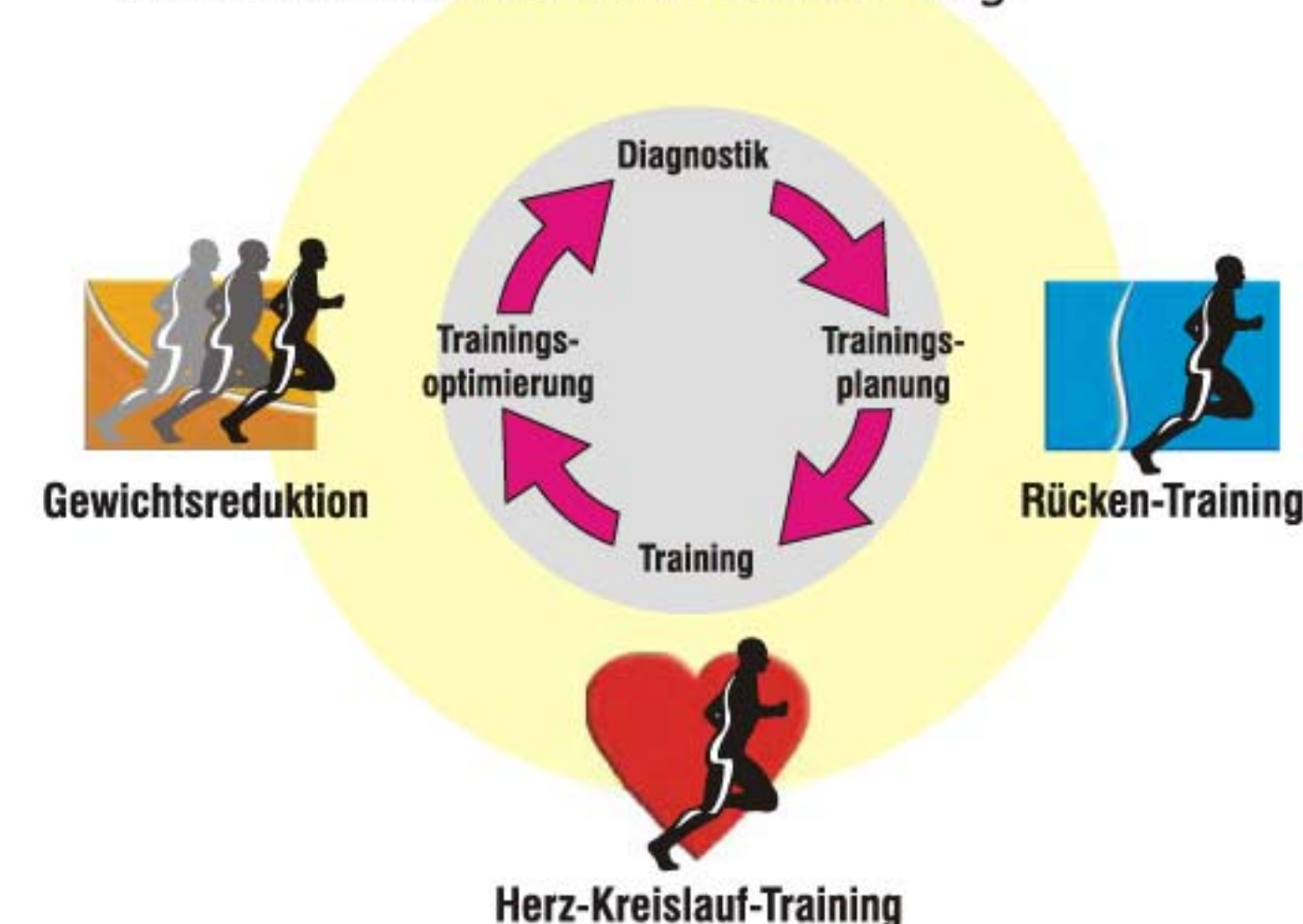
conditio

macht fit & gesund

www.conditio.info

Abc-Gesundheits-concept

Das **Abc-Gesundheits-concept** sichert das zielorientierte Gesundheitstraining.



Inhalte Abc-Gesundheits-concept:

- Gesundheits-/ Trainingsberatung
- IPN-Ausdauerstest (Herz-Kreislauf)
- Körperzusammensetzungs-Analyse
- Polar-Own-Index
- Herz-Stress-Messung
- Rückenzentrum, Diagnose u. Training
- Trainingsoptimierung
- Zirkeltraining

NEU Wertscheckheft

Wichtig !!!
Bitte selbstständig Termine vereinbaren.

www.conditio.info

Sommer-Öffnungszeiten:

Mo.- Do. 8:00-22:00 Uhr, Fr. 9:00-21:00 Uhr, Sa. 14:00-18:00 Uhr, So. 9:00-13:00 Uhr

Sofort-Info
06441-7841-0

Christian -Kremp-Str. 5 · 35578 Wetzlar (gegenüber Kreiskrankenhaus)



Gesundheitskurse

gültig ab Mai 2012



Gesundheitsförderung für Mitarbeiter/-innen

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Körper in Aktion 9:15-10:10		Ball-Gymnastik 9:15-10:00	Gefäß-Sportgruppe 9:00-10:00					Osteoporose plus 9:15-10:10			
Pilates 10:15-11:15		Staby-Fit 10:15-11:00		Hatha-Yoga 10:15-11:10	Spinning 10:00-11:00 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>	Gesunder Rücken 10:15-11:10	ZUMBA gold 10:00-11:00	Nordic Walking* 10:15-11:15			
				Relax-Entspannung 11:15-11:45 <small>Bitte eigene Decken mitbringen</small>							
							Gefäß-Sportgruppe 15:00-16:00				
Step 17:15-18:10	Bauch / Rücken 17:15-17:45		Einführ. Spinning* 18:15-19:15	ABC-Step 17:30-18:25	Bauch / Rücken 17:15-17:45			Pilates-Coach 17:30-18:30	Bauch / Rücken 17:15-17:45	Bauch / Rücken 10:30-11:00	Spinning 10:30-11:30 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>
Funktionelles Training 18:15-19:15	Spinning 18:30-19:30 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>	Hot Iron 18:15-19:15 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>		Pilates-Coach 18:30-19:30	Spinning 18:30-20:00 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>		Staby on Bike 18:30-19:25 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>		Spinning 18:40-19:40 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>	ZUMBA FITNESS 11:00-12:00	
Rücken-Fit 19:30-20:15		ZUMBA FITNESS 19:30-20:30	Spinning 19:30-20:30 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>			Hot Iron 19:30-20:25 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>					
Progress. Muskelentspannung 20:20-20:40											

**-KURSANGEBOTE-
BITTE DIE
AKTUELLEN
AUSHÄNGE
BEACHTEN!**

**NEU!
Monatspauschale
möglich.**

- Finnische Blockbohlensauna
- Sanarium (Softdampfbad)
- Fußwärmbecken
- Abkühl-Bereich mit Tauchbecken
- Frischlucht-Bereich
- Entspannung im Ruheraum

Öffnungszeiten Montag - Do. 10:00-21:30 h
für den Freitag 10:00-20:30 h
Saunabereich: Samstag 14:30-17:30 h
Sonntag 09:30-12:30 h
Do., Frauensauna bis 20:00 h

**NEUE
Kinderbetreuungs-
zeiten**

NEU Tanzzentrum Wetzlar
das aktuelle Programm unter:
www.conditio.info

- = alle
- = leicht
- = mittel
- * = Aushänge an der Gruppenfitness-Infowand oder unter www.conditio.info



Das ist super!
Ich mache Training
und mein Kind wird
bestens betreut.

Ihre Fitness (frei) - Zeit

Kinderbetreuungszeiten:
Montag 16:30-18:30 Uhr
Mittwoch 16:30-18:30 Uhr
Donnerstag 9:30-11:30 Uhr
Freitag 16:30-18:30 Uhr
Sonntag 11:00-13:00 Uhr
Für Kinder ab 6 Monate