

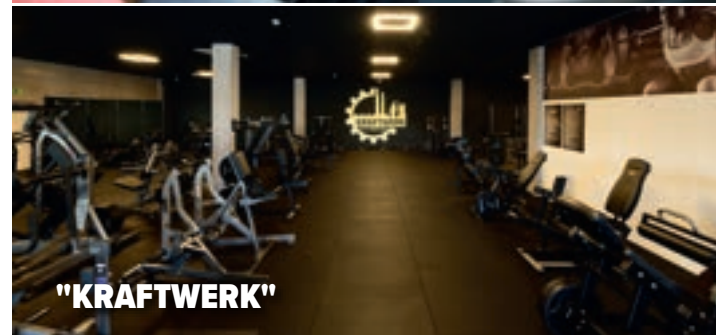
Das bieten wir Dir:



23 HOCHMODERNE EGYM®-GERÄTE



GROSSE AUSWAHL AN MODERNSTEN KRAFTGERÄTEN



"KRAFTWERK"



FIVE-KONZEPT



GROSSES KURSPROGRAMM



✓ **Keine versteckten Kosten:** Bei uns gibt es volle Transparenz ohne Überraschungen

✓ **14 Tage kostenlos** unverbindlich testen

✓ **1900 qm Gesamtfläche:** Wir sind das größte Studio in der Region!

✓ **Über 130 Gratis-Parkplätze:** Direkt am Studio, damit Dein Training stressfrei beginnt

✓ **EGYM - weltweit fortschrittlichstes Training:** Profitiere von personalisierten Trainingsplänen und modernster Technologie.

✓ **Kraft- und Ausdauertraining:** Klassisches Training kombiniert mit einem sehr großen, regional einzigartigen Freihantelbereich „Kraftwerk“ für Deine Stärke.

✓ **Functional-Training & Beweglichkeitstraining**

✓ **Top ausgebildetes Trainerteam**

✓ **Körperanalyse:** Verstehe Deinen Körper besser und verfolge Deine Fortschritte mit unserer professionellen Körperanalyse Inody770

✓ **Große Getränkeauswahl**

✓ **Vielseitiges Kursangebot:** Entdecke Kurse, die zu Deinem Stil und Deinen Zielen passen.

✓ **Free-WiFi & zwei eigene Studio-Apps**

✓ **gratis Duschen & bargeldloses Bezahlen**

Fitness **Sigmaringen**
Mein Studio.

Fitness Sigmaringen
Zeppelinstraße 2-8
72488 Sigmaringen
info@fitness-sigmaringen.de
www.fitness-sigmaringen.de



Öffnungszeiten:
Mo - Fr 06.00 - 22.00 Uhr
Sa / So 09.00 - 20.00 Uhr

FITNESSAKTUELL

FITNESS, GESUNDHEIT & WELLNESS IM FITNESS SIGMARINGEN



JETZT SCANNEN UND MITGLIED WERDEN!

FITNESS SIGMARINGEN

Tag der offenen Tür

SAMSTAG, 21. SEPTEMBER 2024

DJ TRAINING NIGHT von 20:00 bis 24:00 Uhr

SONNTAG, 22. SEPTEMBER 2024

TAG DER OFFENEN TÜR von 10:00 bis 18:00 Uhr

An diesem Tag Mitglied werden und:

5 Monate lang 15€/Monat sparen + 50% Rabatt auf das Startpaket

+ 14-tägige kostenlose Testphase genießen*

+ individuelle Angebote für Studiowechsler!

* Die Testphase gilt nur für Neukunden. Die Rabattaktion ist auch für ehemalige Mitglieder gültig. Zeitraum 07.09-15.09.2024.

Fitness **Sigmaringen**
Mein Studio.

Fitness Sigmaringen
Zeppelinstraße 2-8
72488 Sigmaringen
info@fitness-sigmaringen.de
www.fitness-sigmaringen.de



Öffnungszeiten:
Mo - Fr 06.00 - 22.00 Uhr
Sa / So 09.00 - 20.00 Uhr



DIE WORKOUT-REVOLUTION

Kennst Du schon unsere EGYM® Kraftgeräte, welche eine neuartige Workout-Revolution darstellen?

Dann komm in unser Studio und lerne dieses moderne Trainingskonzept kennen. Hierbei wird effektives Krafttraining mit digitaler Fitness verbunden. Dabei kann durch die Periodisierung das Krafttraining nachweislich effektiver gestaltet werden.

Welche Gründe sind hierfür verantwortlich?

Während eines normalen Trainings lässt der Trainingseffekt bei immer gleich bleibender Belastung nach, genau hier setzen die periodisierten Trainingsprogramme der EGYM® Revolution an. Während des Trainings werden im Rahmen

aller sechs Trainingseinheiten die Trainingsmethoden automatisch gewechselt und somit dem Körper die Möglichkeit neuer Reize gegeben.

Die Vorteile von EGYM®:

✓ **Krafttest**

Das Gerät führt vor dem Training mit Dir einen Krafttest durch. Auf dieser Basis wird das optimale Trainingsgewicht ermittelt.

✓ **Negatives Training**

Die positive und negative Bewegungsphase wird jeweils unterschiedlich stark belastet. Dies führt zu einer intensiveren Auslastung und setzt neue Reize für die Muskulatur.

✓ **Isokinetisches Training**

Bei konstanter Trainingsgeschwindigkeit erfolgt in jedem Trainingswinkel eine optimale Muskelauslastung.

✓ **Adaptives Training**

Das Gewicht passt sich während der Übungs-

bewegung stetig an das aktuelle Kraftpotential des Muskels an. Im Vergleich zu herkömmlichen Geräten wird das Training so bis zu viermal effizienter.

✓ **Schnellkrafttraining – explosiv**

Bei dieser Trainingsmethode wird mit relativ leichtem Gewicht unter maximaler Beschleunigung trainiert. Diese neue Schnellkraftmethode ist nicht nur für Sportler wichtig, sondern auch für ältere Personen, z.B. für das Treppensteigen und die Sturzprophylaxe.

✓ **Körper- und Trainingsanalyse**

Der eCoach analysiert Deine Trainingsdaten und stellt diese Dir und Deinem Trainer zu Verfügung. Auf einer kostenlosen App kannst Du dann das biologische Alter, muskuläre Dysbalancen, Kraftsteigerung und noch vieles mehr einsehen. Somit hast Du stets eine lückenlose Dokumentation Deines Trainingsfortschritts.

ERLEBE DIE ZUKUNFT DES TRAININGS MIT UNSERER FITNESS-SIGMARINGEN APP!

Unsere innovative Fitness-Sigmaringen App zeigt Dir Deine Fortschritte in Echtzeit, einschließlich des biologischen Alters und digitaler Übungsanleitungen. Du kannst Dein Training bequem aufzeichnen und analysieren, um Deine Fitnessziele noch gezielter zu erreichen.

Die App verbindet die Funktionen der EGYM® Fitness-App mit leistungsstarken Tools für Branding, Marketing und Produktivität. Du erhältst Push-Benachrichtigungen, motivierende Nachrichten und Einladungen zu spannenden Challenges, die Dich aktiv und engagiert halten.

Mit der Fitness-Sigmaringen App hast Du Deinen Fortschritt immer im Blick – eine starke Motivation, um dranzubleiben! Zeichne Dein Training mit Wearables wie der Apple Watch oder Fitbit auf und sehe sofort, wie sich Deine Aktivitätsdaten auf Dein BioAge auswirken.

Zusätzlich bietet unsere **Club App** alles, was Du rund um unser Studio wissen musst. Verwalte Deine Mitgliedschaft so einfach wie nie zuvor, bleibe informiert über News und Veranstaltungen und hole Dir alle wichtigen Infos direkt auf Dein Smartphone.



ENDLICH FIT UND GESUND MIT DEN FITNESS SIGMARINGEN KURSEN



KURSÜBERSICHT UND TERMINE



MOBILITY/ STRETCHING

Mobilitäts-Training hat zum Ziel, eine schmerzfreie Bewegung in vollem Umfang ausführen zu können. Mobility-Training beschäftigt sich mit allen Komponenten der Bewegung. Stretching befasst sich ausschließlich mit der Funktion des Muskels. Stretching ist also ein Teil des Mobilitäts-Trainings.



PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.



JUMPING

Wer einen Jumping-Fitness-Kurs besucht, trainiert auf seinem eigenen Trampolin, an dem vorne ein Haltegriff befestigt ist. Dann wird rhythmische Musik eingespielt und das Hüpf-Workout kann losgehen. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht.



PUSH&PULL

Durch den Einsatz von leichten bis mittelschweren Gewichten und vielen Wiederholungen ist PUSH & PULL ein Ganzkörper-Workout, das bis zu 540 Kalorien verbrennt. Beine, Rücken, Oberkörper – Alle großen Muskelgruppen und Dein gesamter Körper sind aktiv und werden beim PUSH & PULL richtig gefordert. Das ist aber nicht einfach nur anstrengend, sondern in jeder Stunde eine neue Herausforderung, auf die Du Dich freuen kannst!



BAUCH BEINE PO

Bauch – Beine – Po, der Klassiker unter den Fitnesskursen! BBP ist die Abkürzung für „Bauch-Beine-Po“ und ein knackiges Body-Fitness-Programm, das Deine Problemzonen kräftigt und Fettpölsterchen zum Schmelzen bringt. Bei BBP trainierst Du mit Deinem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln. #für alle Level



YOGA

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen aller Aktivitäten des Geistes. Yoga ist somit weder Religion noch Sport, sondern ein ganzheitliches Übungssystem zur Erlangung geistiger Gesundheit, in die der Körper mit einbezogen wird.



DEEPWORK®

DeepWORK® by R. Steinbacher ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training. Es unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die typischen deepWORK-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie immer zwischen Anspannung und Entspannung wechseln.



ZUMBA

Erlebe die perfekte Kombination aus Fitness und Spaß mit Zumba! Dieses energiegeladene Tanz-Fitness-Programm, inspiriert von lateinamerikanischen Rhythmen, bringt Dich in Bewegung und sorgt für gute Laune. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – Zumba ist für jedes Fitnesslevel geeignet und lässt die Pfunde schmelzen, während Du zu mitreißender Musik tanzt.



STRONG NATION BY ZUMBA

Dein Workout, neu definiert! Erlebe ein intensives Ganzkörpertraining mit STRONG Nation™, das die besten Elemente aus HIIT (High-Intensity Interval Training), Krafttraining und Cardio vereint. Zu perfekt synchronisierter Musik forderst Du Deinen Körper heraus und erreichst neue Fitnessziele. Dieses Programm von Zumba® geht weit über das Tanzen hinaus und konzentriert sich darauf, Dich stärker, fitter und widerstandsfähiger zu machen.