



Küpfer's Gym

Kreuzlingen

Fitnesscenter
Küpfer's Gym
der Weg zu
Ihrer Fitness

www.kuepfersgym.ch

Hafenstrasse 48 • 8280 Kreuzlingen

Telefon 071 672 74 73 • Fax 071 672 94 49

E-Mail fitness@kuepfersgym.ch

Angebote und Preise

**Fit werden, fit sein, fit bleiben mit
Fitnesscenter Küpfer's Gym!**

- Fitnesstraining, Krafttraining, Gruppenkurse, Seniorentaining und Rückenschule
 - Fitnessinstructor mit eidg. Fachausweis
- Krankenkassen anerkannt • QualiCert zertifiziert
- Ernährungsberatung und epd-Ernährungsprogramm
 - schweizweit trainieren mit Qualifit Partnercard
 - Solarium mit Münzautomat

Probetraining GRATIS auf Voranmeldung 071 672 74 73

Preise

QualiCert zertifiziert, Gesundheitsförderungsbeiträge der Krankenkassen möglich

Ab 01.01.2011
inkl. MwSt.

| | | |
|-----------------------------|---|-------------------|
| Fitness Training | Jahresabonnement | Fr. 755.00 |
| | Halbjahresabonnement | Fr. 535.00 |
| | Vierteljahresabonnement | Fr. 330.00 |
| | Jahres-Kombi-Abo Fitness + Gruppenkurse | Fr. 885.00 |
| | ½ Jahres-Kombi-Abo Fitness + Gruppenkurse | Fr. 635.00 |

| | | |
|---|---|-------------------|
| Gruppen- Kurse <small>(siehe Stundenplan)</small> | Jahresabonnement | Fr. 650.00 |
| | Halbjahresabonnement | Fr. 440.00 |
| | Vierteljahresabonnement | Fr. 240.00 |
| | 10er Abonnement | Fr. 140.00 |
| | 1 Lektion Schwinn®Indoorcycling, Bodystyling etc. | Fr. 18.00 |

15% Ermässigung für Ehepaare auf Fitness-, Gruppenkurs- und Kombi-Jahresabonnemente
15% Ermässigung für Schüler / Lehrlinge / Studenten mit gültigem Ausweis auf alle Abos
(jegliche Ermässigungen sind nicht kumulierbar)

| | | |
|---------------------------|--|-------------------|
| Training ab 60 | Senioren Jahresabonnement zeitlich begrenzt bis 17.00 Uhr plus Gruppentraining 1 x pro Woche 09.30 - 10.25 Uhr (Das Senioren Jahresabonnement ist nicht mit weiteren Ermässigungen kumulierbar) | Fr. 585.00 |
|---------------------------|--|-------------------|

| | | |
|---------------------------|---|-------------------|
| Rücken- schule | 12 Wochen à 2 Einheiten betreut (mit Voranmeldung) | Fr. 560.00 |
|---------------------------|---|-------------------|

| | | |
|-----------------------------|---|-----------------------|
| Zusatz- Angebote | Qualifit Partnercard 1 Jahr gültig | Fr. 50.00 |
| | Körperfettmessung 1 Messung / 12 Messungen | Fr. 5.00/50.00 |
| | Einzeltest: Laktat Stufen - Test (Mitglieder Fr. 150.00) | Fr. 170.00 |

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------------|
| Solarium <small>Ergoline Affinity 660, Dynamic Power Climatron</small> | 5 Minuten (Startzeit) | Fr. 5.00 |
| | jede weitere Minute | Fr. 1.00 |
| | Bonus-Chipkarte 110 Min. | Fr. 100.00 + Depot 15.- |

| | | |
|---------------------------------|--|------------------|
| Ernährungs- Beratung | Verena Küpfer Medical Wellness Coach mit Voranmeldung | |
| | Ernährungsberatung ½ Std. | Fr. 50.00 |
| | Ernährungsberatung 1 Std. | Fr. 90.00 |

| | | |
|-----------------------------|---|-------------------|
| Corpura® MetaSyn | 6 Wochen Einstiegsprogramm (vitalisieren) Stoffwechselanalyse: Herzfrequenz-, Laktat-, Blutzucker- & Blutdruckmessungen | Fr. 430.00 |
|-----------------------------|---|-------------------|

Probetraining **GRATIS** auf Voranmeldung 071 672 74 73

Stundenplan Gruppenkurse

| Tag | Zeit | Lektionen | Stufe | Info |
|-------------------|-------------------|------------------------|-------|--------------|
| Montag | 18.50 - 19.45 Uhr | Schwinn®Indoorcycling* | A | Sept. - Juni |
| | 20.00 - 20.55 Uhr | Muay Thai Fit | A | |
| Dienstag | 12.00 - 12.55 Uhr | Bodystyling | A | |
| | 20.00 - 20.55 Uhr | Pilates | A | |
| Mittwoch | 19.00 - 19.55 Uhr | Schwinn®Indoorcycling* | A | Sept. - Mai |
| Donnerstag | 19.00 - 19.55 Uhr | Bodystyling | A | |
| | 20.00 - 20.55 Uhr | Muay Thai Fit | A | |
| Freitag | 09.30 - 10.25 Uhr | Seniorentaining | A 60 | Okt. - März |
| | 19.30 - 20.25 Uhr | Schwinn®Indoorcycling* | A | |
| Sonntag | 10.30 - 11.25 Uhr | Schwinn®Indoorcycling* | A | Sept. - Juni |
| | 11.30 - 12.25 Uhr | Schwinn®Indoorcycling* | A | Sept. - Mai |

Erklärungen: A = Alle, F = Fortgeschrittene E = Einsteiger, A 60 = Alle ab 60
 * = Teilnehmerzahl begrenzt 15 Personen

Anmeldung Gruppenkurse:

Bitte reservieren Sie Ihren Platz für jede Lektion.

Bei Nichtteilnahme, bitten wir um Mitteilung (mind. ½ Tag vorher).

Änderungen durch Krankheit, Unfall, Saison etc. bleiben vorbehalten!

Für Schwinn®Indoorcycling empfehlenswert:

Velohosen, gutes Schuhwerk (harte Sohlen), 1 Schweißhandtuch, Pulsmesser,
 Bike's sind mit SPD-Pedalen ausgerüstet

Öffnungszeiten

täglich durchgehend geöffnet!

Montag bis Freitag

09.00 - 21.30 Uhr

Samstag und Sonntag

10.00 - 14.00 Uhr

Kurserklärung

Schwinn®Indoorcycling (Spinning®) (Mo, Mi, Fr, So, siehe Stundenplan)

Das Schwinn® Indoorcycling Konzept ist ein super aerobes Training in einer dem Aerobic ähnlichen Umgebung. Hohe Tretfrequenzen werden dabei mit mentalem Training kombiniert. Das perfekte Training für Leute, welche schneller in Form kommen und gleichzeitig Spass haben wollen. Jedermann kann dieses Bike fahren. Es werden keine speziellen koordinativen Fähigkeiten vorausgesetzt. Personen auf verschiedenen Fitnessniveaus trainieren zusammen. Keiner wird fallengelassen wie beim Strassenfahren oder beim Running.

Muay Thai Fit (Mo, Do siehe Stundenplan)

Muay Thai Fit ist eine Mischung aus Thaiboxen und Fitness. Im Unterschied zum regulären Thaiboxen gibt es hier kein Sparring. Trainiert wird vor allem Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Präzision, Technik und Selbstvertrauen. Für die nötige „Extra-Power“ sorgt Musik. Ein Training für ALLE auch für DICH!

Bodystyling (Di, Do siehe Stundenplan)

Komplettes Durchstylen aller Körperpartien. Baut Fettpolster ab, strafft gezielt Oberkörper-, Bauch-, Beinmuskulatur und die Taille. Das Training erfolgt unter Zuhilfenahme von Bändern, Hanteln, Step etc.

Pilates (Di siehe Stundenplan)

Beim Pilates handelt es sich um ein Figur formendes Trainingsprogramm, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Die Übungen beanspruchen die Muskeln sowohl auf Kräftigung als auch auf Dehnung. Dabei werden alle Muskeln gleichzeitig durch immer wechselnde Übungen trainiert. Entscheidend ist, dass die Übungen bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt werden.

Training ab 60 (Fr siehe Stundenplan)

Der Kurs für unsere Happy Oldies und grauen Panther ab 60. In diesem Kurs wird alles in Bewegung gebracht, damit man noch lange fit bleibt. Spezielle Gymnastik nach Anleitung, zur Kräftigung der verschiedenen Muskelgruppen.