

## ...unsere Leistungen:

- Fitness und Cardio
- Kurse wie z.B.
- Aktiv-FiA
- Zumba-Fitness
- Pilates
- TaeBo
- Power-Dumbbell + Stretching
- Indoor-Cycling
- 60 Plus Senioren-Kurs
- Capoeira meets BBP
- WSG / Rückenfit
- Flexi Bar
- Vinyaasa-Power-Yoga
- AOK-Kurs (für AOK Mitglieder)

- Fitness ab 16 Jahre
- Trainingsplanerstellung
- Krankenkassenkooperationen
- keine Anmeldegebühr
- Getränkeflatrate

## ... unsere Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.:

08:00 - 22:00 Uhr

Sa.:

12:00-17:00 Uhr

So.:

09:00 - 15:00 Uhr

Feiertags:

10:00 - 15:00 Uhr

(oder lt. Aushang)

Für Rückfragen stehen wir  
Ihnen gerne zur Verfügung.  
Vereinbaren Sie einen  
Termin mit uns!



Inh.: Sascha Karl  
Auf der Weide 28  
67363 Lustadt

Tel.: 06347 - 8912

Mobil: 0179-7887 569

Stand: Januar 2012

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00	60 Plus Senioren - Kurs 8:45 - 9:45						
10:00	Aktiv-FiA Aktiv-Fit im Alter 10:00 - 11:00		WSG 10:45 - 11:45				
11:00							
12:00							
17:00		Power- Pumbell +Stretching * 17:45 - 19:15	Indoor- Cycling* 17:30 - 18:30				
18:00	Capoeira meets BBP* 18:30 - 20:00		Pilates* 18:45 - 19:45	Flexi-Bar* 18:00 - 19:00	Indoor- Cycling* 18:00 - 19:00		
19:00		AOK-Kurse** (je nach Angebot)	Yoga-Kurs* 19:45 - 20:45	TaeBo (Basic) 19:00 - 20:00	Zumba- Fitness-Kurs* 19:00-20:00		
20:00	Rückenfit 20:00 - 21:00				Zumba- Fitness-Kurs* 20:00-21:00		

## ... Preisliste:

- **Trainingstarif /**  
19 Mon. Laufzeit zu  
1,00 € pro Tag \*

- **Monatstarif /**  
1 Mon. Laufzeit zu  
1,80 € pro Tag\*

- **Monatstarife /**  
2-6 Mon. Laufzeit zu  
1,45 € pro Tag\*

- **Getränkeflatrate /**  
(Enthält Wasser und  
Mineralgetränke, kann zu allen  
Trainings- bzw. Monatstarifen ab  
dem 23.08.2010 zu gebucht  
werden)  
0,10 € pro Tag\*

---

- **Tagestarif / 11,50 €\*\***

- **10er-Karte / 100,00 €\*\***

\*Die jeweiligen Tarife werden immer  
zum 1ten oder 15ten abgebucht und mal  
30 Tage berechnet.

\*\*Der Betrag für Tagestarif oder 10er-  
Karte sind in bar zu entrichten.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen

\*Bei Interesse, bitte in die Teilnehmerliste eintragen, Danke.

\*\* Nur für AOK Mitglieder. Bei Interesse, setzen Sie sich bitte mit der AOK Germersheim (Fr. Yvonne Gruber) in Verbindung , Danke.