



Unsere Fitnessangebote

- + Gerätepark
- + Aerobic-Kurse
- + Ergo-Fit® Rückenzirkel
- + Wirbelsäulengymnastik
- + Indoor-Cycling Kurse
- + MIHA Kraftausdauer-Zirkel (chipkartengesteuert)
- + Flexi Bar
- + Power Plate

Kampfsportangebote

- + Aikido
- + Boxen / Thaiboxen
- + Iaido
- + Judo
- + Ju-Jitsu
- + Taekwondo

Informationen und Trainingszeiten finden Sie auf dem gesonderten Kampfsportflyer.

Unsere Sauna- und Wellnesszeiten

Saunalandchaft und Schwimmbad	
Montag	11.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	13.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	14.30 - 22.00 Uhr
Freitag	11.00 - 22.00 Uhr
Samstag	8.30 - 16.00 Uhr
Sonntag	9.30 - 16.00 Uhr

Damensauna	
Dienstag	14.30 - 22.00 Uhr
Mittwoch	9.30 - 13.30 Uhr

- Unsere Sauna-Ausstattung
- + Finnische Sauna 95° C
 - + Bio-Sauna mit Farblichttherapie 65° C und erhöhter Luftfeuchtigkeit
 - + Infrarot-Kabine zur Förderung der Regeneration nach dem Training durch Tiefenwärme
 - + Großer Außenbereich
 - + Ruhebereich
 - + Sauna-Bar
 - + Separate Umkleiden
 - + Schwimmbad mit Tauchbecken
 - + Aufgüsse nach Absprache

Massagen – die wohl bekannteste Entspannungstherapie

Unser Kooperationspartner, die Physiotherapiepraxis Inivomed von Stefan Höler und Maike Labuschewski, ist direkt von unserem Studio aus zugänglich. Neben unterschiedlichen klassischen Massagen, werden dort auch moderne Massageformen wie z.B. Hot Stone Massage etc. angeboten. Die Praxis ist zudem bei allen Krankenkassen zugelassen. Mehr Informationen über die Leistungen der Praxis, sowie Termine sind unter **02331 3 12 55** erhältlich. Auch im Internet unter: [www.invivomed.de!](http://www.invivomed.de)



Sport-In-Gym | Judo Klub Hagen e.V.
Heinitzstraße 12 · 58097 Hagen
Tel: 02331 2 83 90 · Fax: 02331 2 89 54
eMail: info@sport-in-gym.de
www.sport-in-gym.de
Inhaber: Manfred Halverscheid

UNSER ANGEBOT AUF EINEN BLICK

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter 02331 2 83 90



Unsere Öffnungszeiten

Fitness, Cardio-Fitness, Rückenzentrum, Solarium	
Montag	7.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	9.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	7.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	14.00 - 22.00 Uhr
Freitag	7.30 - 22.00 Uhr
Samstag	8.30 - 16.00 Uhr
Sonntag	9.30 - 16.00 Uhr
Feiertage	11.00 - 14.00 Uhr

www.sport-in-gym.de

INDOOR-CYCLING-PROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		10:30 Indoor-Cycling Katrin			12:00 Indoor-Cycling Jenny
17:00 Indoor-Cycling Mark-E Firmenfitness				17:30 Indoor-Cycling Filip	
18:30 Indoor-Cycling Katrin	18:30 Indoor-Cycling Nicole	18:30 Indoor-Cycling Thomas			
19:30 Indoor-Cycling Manfred	19:30 Indoor-Cycling Filip Saisonangebot vom 10.01.-27.03.2012	19:30 Indoor-Cycling Thomas	19:00 Indoor-Cycling Filip		

Tipp:
Schon probiert? Unser
Schlankmacher-Shake

KURS-PROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 Aerobic bodywork Kerstin	09:30 Flexi-Bar Katrin	09:30 Aerobic bodywork Kerstin		09:30 Meditative Rückengymnastik Katrin / Kerstin	09:30 Aerobic-Mix 90 Minuten Katrin	
10:30 Stretching 30 Minuten Kerstin					10:30 Zumba	
11:00 Wirbelsäulen- gymnastik Uschi	11:00 Senioren- gymnastik Uschi			12:15 Reha-Sport		
12:15 Reha-Sport			17:30 Hot Iron I / II Filip			
17:30 Reha-Sport	17:30 Hot Iron I / II Filip		19:00/18:30 30 Min. Flexibar Katrin 30 Min. Bauch Intensiv Katrin	17:00 Reha-Sport	11:00 Hot Iron / Workout Filip / Katrin	
18:00 Aerobic Low Impact Kerstin	18:30 Step-Aerobic basic-step Angelika	17:30 Zumba Melanie / Björn ab 11.01.2012	19:00 Rücken-Fit Linda	18:00 Step-Aerobic Uschi		
19:00 Bauch Beine Po workout Kerstin	18:30 Rücken-Fit Katrin			18:45 Tai Chi Thomas		
19:30 In-Fighting (Fitness-Boxen) Claudio / Michael	19:30 In-Fighting (Thaiboxen) Claudio		19:30 In-Fighting (Fitness-Boxen) Claudio			
20:00 Yoga Iris			20:00 Yoga Iris			

Tipp:
Vor dem Training L-Carnitin
zur Steigerung der
Fettverbrennung!

- Kursraum 1 (Matte)
- Kursraum 2 (TKD-Raum)
- Kursraum 3 (Iaido-Raum)

FÜR JEDEN DAS RICHTIGE

Rücken-Fit / Meditative Rückengymnastik

Gesundheitsorientiertes Training für die Rücken- und Bauchmuskulatur. Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Aerobic / bodywork

Ganzkörperprogramm mit wechselnder Herz-Kreislauf-Belastung.

Aerobic / low-impact

Einsteiger-Programm mit wechselnder Herz-Kreislauf-Belastung.

Bauch-Beine-Po / workout

Spezielles Programm zur Straffung der Problemzonen durch intensive Kräftigung der grossen Muskelgruppen.

Infighting

Boxen und Thaiboxen zu Fitness- und Selbstverteidigungszwecken. Mehr Infos dazu auf dem gesonderten Kampfsportflyer.

Indoor Cycling

Gruppentraining mit Musik auf stationären Fahrrädern. Der „Instructor“ gibt durch die Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Auch für Anfänger geeignet.

Step-Aerobic / basic step

Einsteigerprogramm mit einfachen Schritt- und Armkombinationen und geringem Belastungsniveau.

Hot Iron I/II

Dein optimaler Einstieg in das Langhanteltraining. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet Dir gesteigerte Trainingseffekte. Ebenfalls für ambitionierte Sportler bestens geeignet. Hot Iron II ergänzt Hot Iron I mit anspruchsvolleren Übungen und teilweise deutlich weniger Wiederholungen. Dadurch intensiviert dieser Kurs die Trainingseffekte zugunsten von Fatburning und Toning.

Aerobic-Mix / bodyforming

Intervalltraining mit wechselnder Belastung und körperstraffendem Effekt.

Yoga

Yoga sorgt für Stressabbau und fördert Konzentrationsfähigkeit und Energiefluss. Kraft und Beweglichkeit werden verbessert.

FLEXI-BAR®

Kräftigt die Tiefenmuskulatur. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

Senioren-gymnastik

Durch die Gymnastik wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und außerdem der Stoffwechsel durch die Bewegung gefördert. Die Gelenke werden beweglicher und der Bewegungsablauf harmonischer. Unterstützt wird das Training durch das fröhliche Miteinander in der Gruppe. Gezielt durchdachte Übungen werden durch bewußt eingesetzte Musik als leicht empfunden.

ZUMBA®

ZUMBA® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße Musik mit ansteckenden Moves aus Fitnesspartyprogrammen kombiniert wird. Diese Mischung macht süchtig! Seit seiner Einführung 2001 hat sich ZUMBA® mit über 12 Millionen Teilnehmern zum größten und erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt.