



DER PARTNER FÜR
FITNESS & GESUNDHEIT
IM  VON HERFORD!



STUDIOWECHSEL-BONUS
JETZT BEI EINEM WECHSEL ZU UNS
BIS ZU 6 MONATE GRATIS-TRAINING SICHERN! **

GETRÄNKE FLATRATE *
LÜFTUNG & KÜHLUNG *
ALLE KURSE *
KÖRPERANALYSE *
LADY-BEREICH *
BETREUUNG *

nur **19,99 €** *
Grundgebühr monatlich

Frist noch bis zum **14.10.2019** verlängert!
Jetzt anmelden und **Herbst-Rabatt** sichern! **

ABSOLUTE FITNESS-VOLLAUSSTATTUNG

JETZT BIS 14.10.2019 ANMELDEN UND RICHTIG SPAREN!



Beste Lüftungstechnologie in Herford und Umgebung
Top-belüftete Trainings- und Kursflächen!



Modernster Gerätepark auf über 2.000 m² in heller und freundlicher Optik



Professionelle Trainingsbetreuung
Bei uns für jedes Mitglied selbstverständlich inklusive!



Freundliche Atmosphäre
Fitness- und gesundheitsorientiertes Training, kein Extremsport!



InBody-Körperanalyse
Bei Anmeldung bis 14.10.2019 inklusive! (sonst 4,99 € mtl.)



Getränkeflat „Touch & Drink“
Bei Anmeldung bis 14.10.2019 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



Umfangreiches Kursangebot
In top-belüfteten und gekühlten Kursräumen!



Functional Action
Mit Matrix Double Mega Rack!



Virtual Active Cardio
Bei Anmeldung bis 14.10.2019 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



Indoor-Cycling „MyRide“
Virtuelles MyRide Konzept auf riesiger Leinwand! Tomahawk-Bikes, qualifizierte Kursleiter und Coach by Color Technologie! Bei Anmeldung bis 14.10.2019 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



Vibration-Plate
Bei Anmeldung bis 14.10.2019 inklusive! (sonst 9,99 € mtl.)



Zirkel-Training
Für Fitness-Einsteiger! Auch mit Kursbetreuung!



Separater Lady-Fitness-Bereich inkl. Cardio- und Gerätetraining



Privatsphäre in den Duschen und Umkleiden



Kostenloses Starter-Paket
Gymbag, Schlüsselband und Motivationsband. Solange der Vorrat reicht!



Parken Sie bis zu 3 Stunden kostenlos während des Trainings

DIE PAKETE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE!

BEI ANMELDUNG BIS 14.10.2019 ZWEI PAKETE ZUM PREIS VON EINEM!
— SONST JE 9,99 € MONATLICH/NUTZUNG JE PAKET 1X WÖCHENTLICH EINE LEISTUNG —

WELLNESS-PAKET

1 MONAT GRATIS TESTEN!



Sonnenbank

Die besten Sonnenbänke von Ergoline: Sonnenengel & Co. Kein Sonnenbrand dank Haut-Sensor! (Misst UV-Empfindlichkeit der Haut und reguliert Besonnungsintensität!)



Collagenbank

Spezial-Licht wirkt in der Tiefe der Haut und steigert die körpereigene Produktion von Collagen. Fältchen werden reduziert, Haut sichtbar gestrafft und das gesamte Hautbild verbessert.

RELAX-PAKET

1 MONAT GRATIS TESTEN!



Infrarot-Sauna

Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Durchblutung, Entspannung, Entgiftung und Vorbeugung vor Muskelkater durch Infrarot-Tiefenwärme.



Massage-Spa

Überwasser-Massage als „Kurort“ für Ihre Sinne. Individuell abgestimmt kommen Sie innerhalb kurzer Zeit wieder zur Ruhe und beugen Stresszuständen effektiv vor.

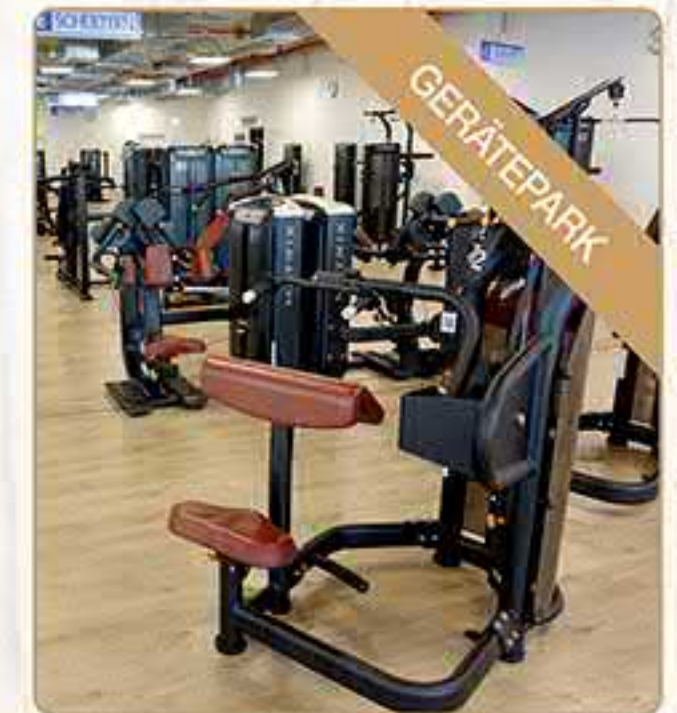
EINBLICKE IN IHR NEUES FITNESS-STUDIO



CHECK-IN



CARDIO-BEREICH



GERÄTEPARK



KURSPRAUM



UMKLEIDEN



DUSCH-BEREICH

UNSERE KURSE FÜR SIE IN HERFORD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
REHA 10:00–11:00 Uhr	REHA 10:00–11:00 Uhr		REHA 10:00–11:00 Uhr			
Zirkeltraining 11:00–12:00 Uhr	REHA (in Planung) 11:00–12:00 Uhr	Zirkeltraining 11:00–12:00 Uhr	Rückenfit 11:00–12:00 Uhr	Zirkeltraining 11:00–12:00 Uhr	Body Styling 11:00–12:00 Uhr	FUNctional Workout 11:00–12:00 Uhr
					Zirkeltraining 12:00–13:00 Uhr	Zumba 12:00–13:00 Uhr
					Functional Action 16:00–17:00 Uhr	Indoor-Cycling MyRide 16:00–17:00 Uhr
			Rücken Intensiv 18:00–18:30 Uhr			
Functional Action 17:00–18:00 Uhr	FUNctional Workout 17:00–18:00 Uhr	RüBaCo 18:00–19:00 Uhr	Bauch X-Press 18:30–19:00 Uhr			
Body Rock 18:00–19:00 Uhr	Indoor-Cycling 18:00–19:00 Uhr	Yoga-Workout 18:00–19:00 Uhr	Functional Action 18:00–19:00 Uhr	FUNctional Workout 18:00–19:00 Uhr		
Yoga-Stretch 19:00–20:00 Uhr	B.O.P. 19:30–20:30 Uhr	Zumba Step 19:00–20:00 Uhr	REHA 19:00–20:00 Uhr			
			Indoor-Cycling 19:00–20:00 Uhr			



Aktueller Kursplan Stand 05.08.2019.
Änderungen vorbehalten.

REHA-SPORT Ziel des REHA-Sports ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Dieses Ziel soll in einem Gruppentraining erreicht werden. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verordnet werden. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen in voller Höhe übernommen.
REHA-Kurse nur mit gültiger REHA-Verordnung nutzbar! Genauere Informationen geben wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch bei uns vor Ort.

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TEAM!
TRAINER/-INNEN • KURSLEITER/-INNEN • SERVICEPERSONAL
 Bewerbung mit Lichtbild und Lebenslauf bitte nur per E-Mail an: info@fitness-altstadt-galerie.de

365 TAGE IM JAHR FÜR SIE GEÖFFNET!

Mo. bis Fr. von 8.00 bis 23.00 Uhr, Sa. und So. von 9.00 bis 21.00 Uhr, feiertags von 10.00 bis 18.00 Uhr
PARKEN SIE WÄHREND DES TRAININGS BIS ZU 3 STUNDEN KOSTENLOS IN UNSEREM PARKHAUS!
 Fitness Altstadt Galerie GmbH | Klosterstraße 3 | 32052 Herford | Tel. 05221-17 10 700 | www.fitness-altstadt-galerie.de