

Sportstudio Füssen

news 2/08

Auflage: 16.800



Foto: Günter Treppte

Sport
Füssen
Studio

www.sportstudio-fuessen.de



Liebe Leserinnen und Leser,
 dass die Menschen immer dicker werden und damit ein hohes Gesundheitsrisiko eingehen, ist eines der größten Probleme unserer Wohlstandsgesellschaft. Dabei geht es nicht nur um ein paar Kilo zuviel. „Adipositas“- krankhaftes Übergewicht - breitet sich aus. Immer häufiger sind sogar Kinder und Jugendliche davon betroffen. Neben falscher Ernährung ist eine Hauptursache für diese Entwicklung mangelnde Bewegung.

Seit vielen Jahren betreiben wir im Sportstudio Füssen intensive Aufklärungsarbeit. Als Studiochef bin ich heute stolz darauf, dass wir frühzeitig damit angefangen haben. Speziell für Übergewichtige entwickelt haben wir zusätzlich unsere „Schlankkurse“. Von Anfang an spielte dabei die Gesundheit die Hauptrolle – nicht etwa ein Schlankheits- oder Schönheitsideal. Bereits zum 52. Mal starten wir nun den Kurs zur Gewichtsreduktion. An die 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben das Programm bisher mit großem Erfolg durchlaufen. Diesen Erfolg verdanken wir insbesondere unserem langjährigen Team, das die Kurse mit umfassendem Fachwissen, aber auch mit Begeisterung und vollem Engagement betreut: Conny Paul (Entspannung), Sabine Höhle (Bewegung und Ernährung) und Dr. Felicitas Börner (Ernährung). Laufende Dokumentation macht den Erfolg schnell sichtbar, Etappensiege werden besonders belohnt und am Ende freut man sich gemeinsam mit den anderen über den Erfolg. In der Gruppe macht es eben einfach mehr Spaß. Außerdem motiviert man sich gegenseitig zum durchhalten.

Mit diesem bewährten Kurskonzept, unseren sympathischen und motivierten Kursleiterinnen und der Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten im Studio, haben wir optimale Rahmenbedingungen für den Kampf gegen das Übergewicht geschaffen. Das wird sogar von den Krankenkassen honoriert, die unseren Schlankkurs als Präventionsmaßnahme bezuschussen.

Wir sind also gut gerüstet für die Zukunft. Unser Motto „**Mit Spaß fit und gesund**“ gilt mehr denn je für diejenigen, die bei uns lernen, ihr Übergewicht los zu werden, es schaffen, ihren Lebensstil dauerhaft zu ändern und ein völlig neues Lebensgefühl gewinnen!

*Ihr Herbert Hiemer
 (staatlich geprüfter Sportlehrer)*

Sportstudio Füssen sucht „Supertrainer“

Die Idee, bei uns im Studio selbst für Trainernachwuchs zu sorgen, entstand spontan Ende des vergangenen Jahres in einem Meeting des Aerobictrainerteams. Und – gesagt, getan – wurde kurz darauf erstmals eine Art „Casting“ nach dem Motto: „Sportstudio Füssen sucht Supertrainer“ veranstaltet. 12 Mädels und Jungs kamen zu einem ersten Infotreff und wenig später noch einmal zu einem internen Treffen mit allen Interessierten. Aus dieser bunten Runde blieben letztendlich 4 tolle motivierte Mädels dabei, und entschlossen sich mit Herzblut zur Ausbildung zum Group-Fitnesstrainer. Momentan wird im Studio mit der „Fachfrau“ Karin Geyer-Fochler bereits viel geschwitzt, gezählt, gelacht und geübt - als positive Vorbereitung auf die Ausbildung bei der IFAA- Akademie, die in Kürze für die „4“ beginnt! Wenn alles gut geht, gehört das Kleeblatt in einem halben Jahr nach bestandener Prüfung zum aktuellen Trainerteam. Bis dahin werden sie erstmal verschiedene Teilbereiche abdecken können und viele neue Impulse setzen - sowohl in ihrer „Heimat“, im Sportstudio Füssen, als auch im Partnerstudio Sport Center Reutte. Wir freuen uns alle schon auf die Newcomer und wünschen den jungen Kolleginnen von ganzem Herzen viel Erfolg!



DER GESUNDHEITS-TIPP:

Die folgenden Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst:

Schlankkurs

Info: Mo. 21.04.2008, 19:30 Uhr, Do. 24.04.2008, 19:30 Uhr
 Beginn: Mo. 28.04.2008

Bauch Rückenzirkel:

Di. 8.4.2008, 18:00 Uhr, 10 mal: 99,- €

Wirbelsäulengymnastik:

Mi. 9.4.2008, 19:30 Uhr, 10 mal: 99,- €



Gesundheitsfragen und noch mehr, da muss die Stadtapotheke her!



Stadt-Apotheke
 seit 1547



Manfred Wagner

Fachapotheker für Arzneimittelinformation
 Reichenstraße 12, 87629 Füssen/Allgäu
 Tel. 0 83 62 / 62 52 und 69 08
 Fax 0 83 62 / 3 84 19

Historische Apotheke
 im Herzen der Stadt Füssen

AOK. Wir tun mehr.

Wussten Sie schon,
 dass die AOK Bayern
 vom TÜV für ServiceQualität
 ausgezeichnet wurde?



Who is Who?

Doris Probst

Vor dreizehn Jahren ist die gebürtige „Schwarzwälderin“ nach mehreren Umzügen in Füssen heimisch geworden. Um ein paar Leute kennen zu lernen, hat **Doris Probst** im Sportstudio Füssen angefangen. Von Anfang an wusste sie, dass die Arbeit in einer Freizeitanlage genau das Richtige für sie ist und ihrem Temperament entspricht. „Den ganzen Tag in einem Büro zu sitzen, das wäre nichts für mich“ lacht die sportliche Rezeptionistin.

Nachdem sie zunächst zwei Jahre lang für die Kinderbetreuung in unserem Studio zuständig war, kam das Angebot von

Maria Gerbeth, im Rezeptionsteam mitzuarbeiten und die Frage, ob sie nicht Lust hätte, in diesen Bereich zu wechseln. Mit voller Begeisterung arbeitet Doris seither an der Rezeption, hat viele interne Schulungen gemacht und ist seit 2007 offizielle „Sells + Service Managerin“. Sie freut sich jeden Tag auf ihre Arbeit und kann genau das verwirklichen, was ihr am meisten Spaß macht im Job: „Mit vielen Menschen persönlich in Kontakt kommen, ein paar nette Worte wechseln und dabei ständig in Bewegung bleiben“.

In ihrer Freizeit genießt es Doris, mit ihrem Mann die Bergwelt mit dem Motorrad zu



erkunden. „Dabei kann man so schön abschalten und es macht einfach nur Spaß!“

Was versteckt sich hinter SkinControl?

Nicht jede Haut reagiert gleich sensibel auf Sonneneinstrahlung. Das gilt insbesondere für die Besonnung im Solarium. **SkinControl** ist eine Methode zur Ermittlung Ihrer ganz persönlichen, empfehlenswerten Besonnungszeit – und zwar für jedes einzelne der 5 Solarien in unserem Sportstudio Füssen!

Wie funktioniert SkinControl?

1. Hautmessung

Im ersten Schritt wird über eine UV-Diode ein UV-Strahl (ähnlich der Sonne) unter die Hautoberfläche gesendet und die Remissionsstrahlung über die UV-Empfängerdioden wieder aufgefangen. Auf diese Weise ermittelt SkinControl die Schwellendosis. Es wird also nicht nur optisch die Hautfarbe oder der Hauttyp am Menschen gemessen, sondern direkt der individuelle Abwehrmechanismus der Haut gegen UV-Strahlung ermittelt.

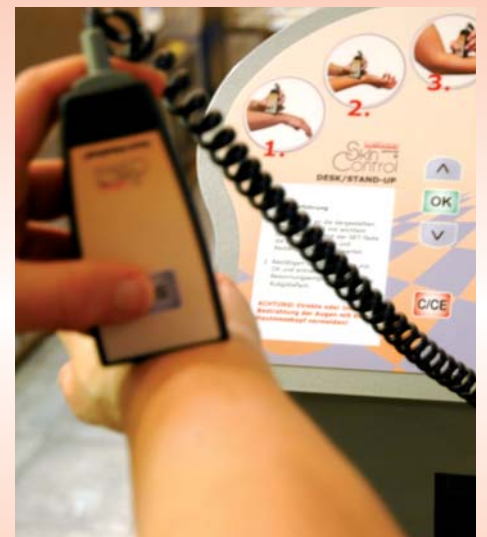
2. Solarienmessung

Im zweiten Schritt misst SkinControl über 4 UV-Empfängerdioden die „erythemwirksame“ Strahlungsleistung im gesamten Besonnungstunnel des Solariums. Die Bestrahlungsdosis richtet sich nach der „erythemwirksamen Strahlenleistung“ im gesamten Besonnungstunnel = 360°. Deshalb ist die Ermittlung dieses Wertes von großer Bedeutung.

3. Empfohlene Besonnungszeit

Im dritten Schritt errechnet SkinControl aus den beiden geschilderten Messungen - erythemwirksamer Strahlenleistung und UV-Abwehr der Haut - die individuelle Besonnungszeit bezogen auf jedes Solarium.

Wir empfehlen Skin-Control zirka alle vier Wochen zu machen. Das Ganze dauert nur etwa 2 Minuten und ist ein **kostenloser Service** unseres Studios. Alle unsere



Mitarbeiter sind eingewiesen und machen den Test gerne mit Ihnen. Das lohnt sich, weil sich nicht nur die Strahlungsintensität der Röhren mit der Zeit verändert, sondern auch Ihre Haut nicht immer gleich reagiert.

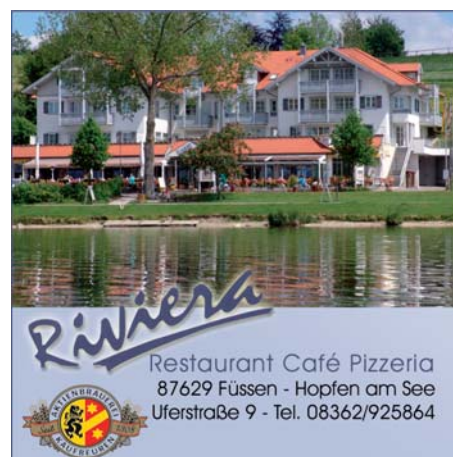
Für Ihre Füße tun wir alles

- Einlagen nach Maß
- Sprungelenk- u. Kniebandagen und Abdruck
- Sportbandagen
- Rückenbandagen
- Sprungelenk- u. Kniebandagen
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- NEU** Fußpflege
- Maniküre u. v. m.



FUSS & FIT
Orthopädie-Schuhtechnik
Marco Ulloth
Vormals Schuh Bschorer

87629 Füssen · Luitpoldstraße 5b · Tel. (0 83 62)74 99 · Fax 7379
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9.00-12.30 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
Sa. 9.00-12.00 Uhr



Riviera
Restaurant Café Pizzeria
87629 Füssen - Hopfen am See
Uferstraße 9 - Tel. 08362/925864

- internationale und regionale Küche
- großes Kuchenbuffet
- gemütliches Panorama-Restaurant
- beheizte, windgeschützte Sonnenterrasse mit See- und Bergblick
- Holzofenpizza
- Große Auswahl an Salatvariationen
- Familien- und Betriebsfeiern

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schwerpunktthema Ernährung:

ERNÄHRUNGSTIPPS für LÄUFER!

Grundsätzlich gilt: Wer sich gesund ernährt, bekommt auch keinen Mangel durch das Laufen. Der erhöhte Nährstoffbedarf sollte durch ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Bevorzugen Sie frische Lebensmittel wie saisonale Obst- und Gemüsesorten, da diese durch die kurzen Lagerzeiten die meisten Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Eine spezielle Diät oder kulinarische Extravaganzen sind nicht notwendig. Die richtige Wahl der Speisen kann dem Läufer helfen die allgemeine Verfassung und das Wohlbefinden zu verbessern und sich schneller zu regenerieren.

Kohlehydrate füllen Energietanks

Muskeln und Leber sind Energiespeicher im menschlichen Organismus. Durch unsere Nahrung werden diese Glykogenspeicher aufgefüllt. Die Art der Energie ist sehr unterschiedlich. Industriezucker, Fett und besonders Alkohol sind schlechte Energielieferanten. Jede Energie die nicht im Muskel oder der Leber gespeichert wird, wird zu Fett umgebaut und belastet unsere Hüften, Bauch und Oberschenkel. Fruchtzucker und (Vollkorn) Getreide hingegen setzen ihre Energie gerne frei. Ihre Kohlehydrate lassen sich gut in unseren Energietanks lagern. Für Läufer ist es wichtig sich möglichst mit hochwertigen Kohlenhydraten zu versorgen (verstärkt Haferflocken Vollkornprodukte). Stellt sich während des Trainings ein Energietief ein, ist die Banane ein altbewährter Helfer.



Unser Laufftreff: jeden Dienstag, um 19:30 Uhr am Sportstudio.

Viel trinken

Wo viel geschwitzt wird, muss viel getrunken werden. Möglichst bevor der Durst kommt, denn ein dehydrierter (entwässerter) Körper braucht lange um sich zu regenerieren. Wem während dem Training die Flüssigkeit ausgeht, der belastet seinen Körper übermäßig, was nicht nur den Nieren schaden kann sondern auch die Herzfrequenz ansteigen und die Belastungsfähigkeit sinken lässt. Am besten sind hier isotonische Getränke da diese schnell ins Blut gelangen.

Karin Almer, Ernährungsberaterin

**FIT in den Tag –
Jetzt auch für FRÜHAUFSTEHER
bei uns im SPORTSTUDIO FÜSSEN!**

„Morgenstund hat Gold im Mund“.

Nach diesem Motto ist nach den Osterferien das Sportstudio jeden Dienstag und Freitag bereits ab 6.00 Uhr geöffnet.



Wer es liebt, Sport in der Früh zu betreiben, den Kreislauf für den Tag in Schwung zu bringen oder sein gesundheitsorientiertes Sportprogramm vor dem Weg zur Arbeit erfüllen, der hat diese Möglichkeit in Zukunft zweimal die Woche: ab Dienstag, den 8. April 2008. **Wir freuen uns auf Sie!**

Gardinen
Möbelstoffe
Bodenbeläge
Tischwäsche
Sonnenschutz
Wohnaccessoires

Wir legen Wert auf Qualität!

JAB
ANSTÖTZ

GANGL
creatives wohnen

Luitpoldstr. 21 - 87629 Füssen - Tel. 08362/7548

! IHRE SCHREINEREI IN FÜSSEN !

*Qualität aus
Meisterhand*

WOLFGANG
MAYR
SCHREINEREI

87629 Füssen
Abt-Hafner-Straße 6
Tel. 08362/6350
Fax 08362/940148

! IHRE SCHREINEREI IN FÜSSEN !

Innen- und Außenputz

Lochbihler

Vollwärmeschutz

Alpenblickstr. 8a - 87659 Hopferau
Tel. 083 64/85 27 - Fax 083 64/987 887
Mobil 0177 / 852 78 52

Adipositas:

ÜBERGEWICHT mit SCHWEREN FOLGEN für GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN

Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas gehören zu den großen Gesundheitsproblemen unserer Zeit. Allein in Deutschland ist ein Großteil der Erwachsenenbevölkerung übergewichtig, mehr als 20-25% aller Erwachsenen sind adipös. Immer häufiger sind bereits Kinder und Jugendliche betroffen.

Was ist Adipositas?

Adipositas ist definiert als eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung von Körperfett, einhergehend mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko. Ob das Verhältnis Ihres Gewichtes zur Körpergröße entsprechend Ihrer Altersgruppe optimal ist - das bestimmt der Body Mass Index (BMI). Errechnet wird er folgendermaßen:

$$\text{Körpergewicht(kg)} : \text{Körpergröße}^2$$

Übergewicht bei Erwachsenen ist definiert durch einen BMI, der höher als 25 liegt. Von Adipositas spricht man ab einem BMI über 30.

Wie entsteht Übergewicht?

Übergewicht ist das Ergebnis einer langfristig positiven Energiebilanz. Dabei ist die Energiezufuhr deutlich höher als der Energieverbrauch. Der Energieverbrauch setzt sich zusammen aus dem sog. Grundumsatz, den wir für unseren Stoffwechsel und für das Erhalten unserer Körpertemperatur brauchen, und der Bewegung. Überschüssige, nicht verwertete Energie speichert der Körper in Form von Fett.

Wo liegt das Gesundheitsrisiko?

Das Risiko für die Gesundheit ist abhängig vom Ausmaß des Übergewichts (Höhe des BMI) und vom Fettverteilungsmuster. Hierfür wird zusätzlich der Taillenumfang gemessen. Ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen liegt bei Frauen ab einem Taillenumfang von mehr als 88 cm und bei Männern über 102 cm vor. Mit Zunahme des Taillenumfangs steigt das Risiko für Störungen des Kohlenhydrat (Diabetes mellitus Typ 2)- und Fettstoffwechsels, Gicht, Arteriosklerose und Bluthochdruck.

Die 3 Säulen der Behandlung:

- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Verbesserung des Ess- und Gesundheitsverhaltens



Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist eine positive Einstellung mit dem Wunsch zur Gewichtsabnahme sowie eine realistische Zieleinstellung. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht wird eine Kalorienreduzierung von mindestens 500 kcal pro Tag angestrebt und ein Bewegungsumfang von mindestens 3-5 Stunden pro Woche empfohlen.



Für einen langfristigen Erfolg ist es eminent wichtig, das Ess- und Trinkverhalten nachhaltig zu verbessern. Voraussetzung dafür ist eine aufmerksame Selbstbeobachtung hinsichtlich des Essverhaltens und gewohnter Bewegungsmuster. Es gibt keine Essverbote. Im Rahmen der Therapie ist es hilfreich, Stressbewältigungsstrategien zur Rückfallvermeidung zu erlernen.

Im Sportstuido Füßen bietet sich die Teilnahme am „Schlankkurs“ an. Das erleichtert den Einstieg, stärkt das Durchhaltevermögen und sichert durch intensive Betreuung und dem Erlebnis in der Gruppe einen dauerhaften Therapieerfolg.

Ein Beitrag von Dr. Felicitas Börner

Halbzeit in Kurs Nr. 51!

Die Teilnehmer/innen haben mittlerweile die erste Hälfte des 3-monatigen Schlankkurses absolviert. Hier die Halbzeitbilanz:

Zusammen

- **trainierten** sie 362 Einheiten
- **nahmen** sie 45kg ab
- **reduzierten** sie 41,5% Körperfett
- **verloren** sie 172 cm an Umfang

Herzlichen Glückwunsch weiter so!

Ihr Fachmann

Rund um's Rad **HOFMANN** Bekleidung

Helmut Hofmann **Bike Sport**

Raiffeisenstrasse 3
87642 Bayerniederhofen-Halblech

Telefon und Fax: 08368 - 9207
www.hofmann-bikes.de

Service **BUCHING** Tips + Tricks

für's Fahrrad und Zubehör

2. Frauentag im Sportstudio Füssen:

Der WOHLFÜHLTAG speziell für SIE!

Sa. 19.04.2008 von 14 – 18 Uhr (Damensauna bis 21.30 Uhr)

Ob beim Gerätetraining, im Kurs, beim Relaxen in der Sauna, einer entspannenden Massage oder bei einem netten Plausch im Bistro – wir wollen das Sie sich bei uns wohlfühlen! Für unsere Damen haben wir uns daher etwas besonderes einfallen lassen. Ein Nachmittag nur für Sie, zu dem wir Sie herzlich einladen.

PROGRAMM

- 14.00 Sektempfang
- 14.00 – 18.00 kostenlose **Probefingernägel-Beratung**, Petras Fingernagelstudio
- 14.00 – 18.00 Kostenlose **Gesichtsbehandlung** Kosmetik&Wellness-Studio, Sonja Fröhlich
- 14.00 – 18.00 **Collagen-Behandlungen** Kostenlose **dauerhafte Haarentfernung** Perfekt Beauty, Irmi Bargholz
- 14.00 – 18.00 **Schwerelos Studio** für Wellness und Kosmetik, Cornelia Paul
- 14.00 – 18.00 **Gesunde Ernährung** – Juice Plus, Sabine
- 14.00 – 21.30 Damensauna

VORTRÄGE

- 15.30 – 16.00 **Ernährungsvortrag**
Auswirkungen unserer Ernährung auf den Stoffwechsel und das Bindegewebe; Conny, Sabine
- 16.00 – 16.30 **Plasmalite** – die einzigartige dauerhafte Haarentfernung; Silvia Klauer
- 16.30 – 17.00 **Restylane** – sofort sichtbare Schönheit; Michael Berger
- 17.00 – 18.00 **Demonstration Saugpumpenmassagen und Wrapping** mit Conny im Rollenstudio; **Schwerelos Studio** für Wellness und Kosmetik Cornelia Paul

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

- 14.00 – 15.00 **Aromaballstunde** mit Sabine
- 16.00 – 17.00 **Kurzmeditation in der Sauna** (3 mal 20 min) mit Dani
- 16.00 – 17.00 **Spinning** mit Bettina
- 17.00 – 18.00 **Bauch, Beine, Po - Zirkel**
- 18.00 – 19.00 **Pilates** mit Sabine
- 14.00 – 18.00 **Kinderbetreuung**



Orient-Teppiche Rona
Brunnengasse 9 · 87629 Füssen
Telefon 08362/1520

**Ihr Fachgeschäft seit
45 Jahren im Allgäu**

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-12 Uhr und 14-18 Uhr
Samstag 9-14 Uhr

**Armin's
Sporthäusle
Schwangau**

Läßt Sportlerherzen höher schlagen

0 83 62 / 8 11 98

RE/MAX®
Die Immobilienmakler
regional national international

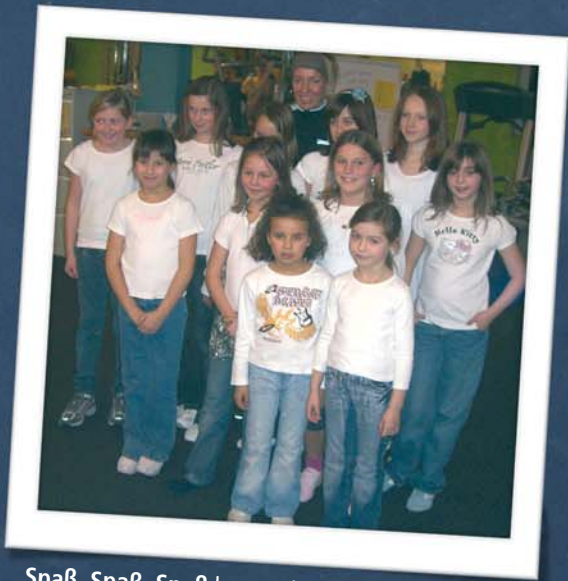
www.remax-immobilien-am-see.de

- Hopfen
- Füssen
- Nesselwang
- Pfronten

Ihre Ansprechpartnerin:
Elke Schreiner
0 83 62/92 44 66
01 78/2 51 82 51

*Ihr Personal Coach
in Sachen Immobilien*

Studiomomente 2008



Spaß, Spaß, Spaß hatten die Fit Kids im Sportstudio bei ihren Stunden und Ihrem Auftritt mit Iva Müller.

Beim Mitarbeiterspinning ging kein Mitarbeiter verloren!



David Thomas, Auszubildender im Sportstudio Füssen mit Trainer B-Lizenz absolvierte im März erfolgreich seine **Zwischenprüfung** zum Fitnesskaufmann. Herzlichen Glückwunsch!



Die Spinning Ralley von Dublin nach Dakar wurde von allen Teilnehmern ohne Pannen bewältigt!



80 Jahre, 3 mal wöchentlich im Bauch/ Rückenringel und kein bisschen müde. Erika Mittenreiter feierte am 20.02.08 Ihren 80. Geburtstag auch im Kreis des Zirkels. Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viele gesunde Jahre wünscht das Sportstudio Team!



Rusiger Freitag im Sportstudio steht für Bewegung – mit Spaß und neuen Akzenten wie zum Beispiel mit frechen Themen - Motto 2008: Dance' strip. Die Spannung steigt, was nächstes Jahr kommt!

www.fz-getraenke.de

SEELOS
Wohnen&Leben
SCHREINEREI • NATURWAREN

Fugsburger Str. 20 • 87672 Raßhaupten
Tel.: 0 83 67/5 97 • Fax: 0 83 67/12 05

Individuelle • Betten
• Möbel • Kissen
• Innenausbau • Sitzmöbel
• Holzböden • Schuhe
aus heimischem Massivholz für ein rücken-
gerechtes Leben

Da Pietro
Ristorante • Pizzeria
La Cambiglietta

... und nach dem Sport neue Kraft tanken mit orig. ital. Spezialitäten

Täglich geöffnet
von 12.00-14.00 Uhr
von 18.00-23.00 Uhr

87645 Schwangau
Füssener Straße 32
Tel. (0 83 62) 83 92

Wellvital
Hotel
Rübezahl

Am Ehrberg 31
87645 Schwangau-Horn
0 83 62/88 88

www.neuschwanstein-hotel.com

Kurs Stunden Plan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
9.15 – 10.15 Step & Tone	9.45 – 10.45 Zirkel	9.30 – 10.30 Wirbelsäulen Gym		9.15 – 10.15 Ausdauer+Langhantel	9.45 – 10.45 Zirkel	9.30 – 10.30 Wirbelsäulen Gym	9.30 – 10.30 Bodytoning	9.00 – 9.45 Fit 4 Mum Mit Babybetreuung	8.30 – 9.00 Lauftreff	10.00 – 11.00 Girls Fit 10x ab Nov.			
	10.45 – 11.00 Stretching			10.15-11.15 Pilates	10.45 – 11.00 Stretching	11.00 – 12.00 Vital ab 50			9.45 – 10.45 Zirkel/Spiel				
		11.00 – 12.00 Vital ab 50							10.45 – 11.00 Stretching				
15.00 – 16.00 Lady Fit	14.00 – 16.00 Ballett		18.00 – 19.00 Bauch-Rück. Zirkel	15.00-17.00 Ballettschule		14.30 – 16.00 Rückbildungs gym			14.00 – 17.00 Ki. Ballett				17.45-18.45 BBP&mehr Trainerwechsel
	17.00-18.30 Ballettschule Step-Dance		19.00 – 19.15 Stretching			16.30 – 18.00 Schwangerschaftsgym.		17.00 – 19.00 Ballett		18.00 – 19.00 Pilates			
17.30 – 18.30 Iron Cross Bis 15.03.08		17.30 -18.30 Step + Tone	19.15 – 20.15 Lauftreff	17.30 – 18.30 Bosu/Fitball		18.00 – 19.00 Wellness Workout	18.00 – 19.00 Bauch/Rück. Zirkel		17.30 -18.30 Tae Bo	Kinderparadies mit Betreuung: Mo. 9.15 - 11.00 Uhr 17.15 - 19.45 Uhr Di. 9.00 - 11.00 Uhr Mi. 9.00 - 11.15 Uhr 17.15 - 19.45 Uhr Do. 9.15 - 11.00 Uhr Fr 17.15 – 19.15 Uhr			
18.30 19.30 BBP	18.45-19.45 Step Medium	19.00 – 20.00 Stabykraft	19.15 – 20.15 Bodytoning	18.30 – 19.30 Pilates		19.00-20.00 Dance Aerobic 4 everybody	19.00 – 19.15 Stretching		18.30 – 19.30 Bosu Toning				
20.00-21.00 Ganzkörperkräftigung		20.15-21.15 Yoga	20.15– 21.15 Latino-Aerobic	19.30-20.30 Wirbelsäulen gymnastik		20.30-21.30 Bodytoning							

Spinning Stunden Plan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	9.30 – 10.30 Sonja		15.00 – 16.00 Uwe			
17.30 – 18.30 Thomas 18.45 – 19.45 Uwe	18.15 – 19.15 Thomas 19.30 – 20.30 Fabian	19.00 – 20.00 Bettina	19.00 – 20.00 Sepp	18.45 – 19.45 Werner 19.30 – 20.30 Werner	19.00 – 20.00 Bettina	19.00 – 20.00 Sonja



Sportstudio Füssen news

Impressum

Herausgeber:

Sportstudio Füssen
Abt-Hafner-Str. 2, 87629 Füssen
Tel. 0 83 62 / 92 12 90
www.sportstudio-fuessen.de

Redaktion:

Agentur Kulturteam
Brigitte Protschka
87629 Füssen
Tel. 0 83 62 / 3 79 59
www.prokulturteam.de

Markus Dettlaff, Sportstudio Füssen

Fotos:

Sportstudio Füssen; Günter Treppte

Gestaltung:

Tschiwi Products, Michael Civrny
Tel. 0 83 64 / 986 470,
www.tschiwi.de

Anzeigen/Druck/Verteilung:

SR-Verlag GmbH
König-Ludwig-Promenade 13f
87629 Füssen
Tel. 0 83 62 / 94 01 74

Anzeigendisposition:

Helmut Walther, Tel. 0171/2721 922

Erscheinungsweise:

4 mal jährlich, Auflage 16.800

Ihr Partner am Bau!

Ausführung von Zimmereiarbeiten wie:

- Wärmedämmarbeiten
- Altbausanierung
- Dachkonstruktionen
- Holzhäuser
- Trockenbau
- Balkone



Zimmerei
Merkl GmbH

Im Tal 6 · Rieden am Foggensee · Tel. 0 83 62/48 47 · Fax 55 31





HERMANN BRIEMLE

Dipl.-Ing.(FH)
GARTENGESTALTUNG
Beratung · Planung · Ausführung

- Pflasterarbeiten
- Teichgestaltung
- Bepflanzungen
- Schneidearbeiten
- Pflege des Gartens

Fachbetrieb
Garten- und
Landschaftsbau



Eschach 43 · 87629 Füssen · Tel. 0 83 62/94 01 06 · www.galabau-briemle.de