

Sportstudio Füssen

news 4/08

Auflage: 16.800



Sport
Füssen
Studio

www.sportstudio-fuessen.de



Liebe Leserinnen und Leser,
wenn die Tage wieder kürzer werden, die Temperaturen sinken und der Winter sich leise ankündigt, fordert die Übergangszeit von der warmen Jahreszeit hinein in die Kälte von unserem Körper eine besondere Anpassungsleistung. Regelmäßiges Fitnesstraining leistet einen wesentlichen Beitrag zu unserem Wohlfühl und zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit in diesen Zeiten. Zusätzliche Unterstützung kann der regelmäßige Besuch der Sauna bringen. Zur Entspannung von Körper und Geist, aber auch zur Stärkung unseres Immunsystems ist die Sauna nachweislich bestens geeignet. Seit vielen Jahren legen wir deshalb in unserem Sportstudio großen Wert auf einen gepflegten, vielfältigen Saunabereich.

Die einen schätzen dabei besonders den Wohlfühleffekt und genießen es, in der Sauna einfach abschalten zu können. Die angenehme Wärme und eine entspannte Atmosphäre fördern das Wohlfühl und wirken sich beruhigend auf das vegetative Nervensystem aus. Wen wundert es da, dass in skandinavischen Ländern sogar Business Talks unter Geschäftsleuten häufig mit einem Gang in die Sauna verbunden werden? Das kann durchaus den Verlauf schwieriger Gespräche positiv beeinflussen.

Aber auch aus medizinischen Gründen ist die Sauna sehr zu empfehlen. Regelmäßiger Besuch kann als Präventivmaßnahme helfen, Herz-Kreislaufkrankungen, Verspannungen und Infekten vorzubeugen. Stabilisiert werden auch die Funktion von Blutgefäßen, Stoffwechsel- und Verdauungsorganen. Und die Sauna wirkt sich heilsam auf Hautprobleme und Atemwegserkrankungen aus.

Das Schwitzen tut also dem Körper und der Seele gleichermaßen gut. Wenn Sie mit Ihrem Arzt Risikofaktoren abgeklärt haben, können wir Ihnen also nur zum Saunieren raten. In der Regel hilft Ihnen das sicher über die berüchtigte „Schnupfenzeit“ hinweg.

Bleiben Sie mit Spaß Fit und gesund!

*Ihr Herbert Hiemer
staatlich geprüfter Sportlehrer*

So wie ich jetzt bin, möchte ich bleiben!

Am ersten Schlankkurs hat Olga Koch im Oktober 2007 teilgenommen, der zweite folgte direkt danach. Heute kann sie glücklich sagen: „So, wie ich jetzt bin, möchte ich bleiben!“.

Ich war eigentlich nie pummelig, erzählt Olga Koch. Aber als ich das zweite Mal schwanger war, habe ich mit dem Rauchen aufgehört und dabei schon mal ein paar Kilos zugenommen. Nach der Geburt meiner Tochter Martina war ich dann insgesamt bei 85 Kilo angelangt. Badeanzug Größe 46! Damit fühlt man sich einfach nicht mehr wohl, denkt sie an ihren Urlaub vor einem Jahr in Lazise am Gardasee zurück, an dem das erste Foto entstanden ist.

Heute bin ich froh, dass ich bei der Rückbildungsgymnastik Sabine kennen gelernt habe, die mich zuerst zum „Fit for Mum“, dann zum Schlankkurs eingeladen hat. Alles mitmachen konnte ich zwar nicht, weil ich mein Baby noch stillte. Deswegen habe ich wohl in den ersten vier Wochen noch nicht gleich die Supererfolge erzielt. „Aber ich wollte endlich wieder in meine beiden Lieblingshosen passen“ lacht sie. Das hat mich absolut zum Durchhalten motiviert. Die erste Zeit trainierte ich sogar zweimal am Tag im Studio. Nur der Sonntag gehörte absolut meiner Familie. Dass ich alles so konsequent durchziehen konnte, verdanke ich auch der wunderbaren Kinderbetreuung im Sportstudio Füssen: „Da wusste ich mein kleines Mädchen stets in guten Händen“.



Allgemein sollte man nicht zuviel auf die Kilos gucken. Viel wichtiger finde, ich, dass man sich wohlfühlt in seiner Haut. Ich freue mich, dass ich jetzt nicht nur leichter, sondern auch wieder viel fitter bin. Ich bin ausdauernder, komme nicht mehr so schnell außer Puste und kriege selten einen Muskelkater!

DER GESUNDHEITS-TIPP:

Die folgenden Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst:

Schlankkurs

Info: Mo. 22.09.2008, 19.30 Uhr, Do. 25.09.2008, 19.30 Uhr

Beginn: Mo. 29.9.2008, 19.30 Uhr

Bauch Rücken Zirkel:

Mo. 06.10. und Di. 07.10.08, jeweils 10 mal: 99,- €

Wirbelsäulengymnastik: Mi. 08.10.08, 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?**



AOK.Service³
Schnell Zuverlässig Kompetent

Hand in Hand – zwei Studios ein Team

Trainiert, geschwitzt, geradelt und gehüpft wird seit über 5 Jahren neben unserem Sportstudio in Füssen auch im Tirol. „Mit Spaß fit und gesund“ heißt es auch dort unter der Regie unseres Chefs Herbert Hiemer. Sehr gut etabliert hat sich dort mittlerweile der Aeorobic-Bereich. Zu verdanken ist das vor allem der Leitung von Lisi Csar. Sie macht das einfach toll! Mit unermüdlichem Engagement hat sie echtes „Herzbluat“ investiert.

Natürlich können unser Füssener Mitglieder auch in Reutte trainieren: Durch die enge Zusammenarbeit zwischen unseren beiden Studios können wir ein noch abwechslungsreicheres und höchst vielseitiges Programm bieten: Sämtliche

Trainerinnen werden grenzüberschreitend in beiden Studios eingesetzt. Auch unsere B-lizenzierten „Newcomer“ Claudia Hollmann, Vicky Jüttner und Sandra Pfeffer haben sich schon gut integriert. Dass alles reibungslos läuft, dafür sorgen die beiden Bereichsleiterinnen Lisi

Csar und Sabine Hösle. Die beiden führen viele Gespräche und stimmen sich gut ab. Das macht richtig Spaß, versichern sie, denn

oft entstehen dabei gute Ideen und wir können unseren Aeorobic-Fans ein tolles Rundum-Programm bieten. Ein Blick ins Programm des Sportcenters Reutte lohnt sich jedenfalls!

Sollten Sie also mal Lust haben in Österreich zu trainieren – kein Problem – einfach hinfahren und los geht's.

Viel Spaß wünscht Ihnen das Aerobicteam Füssen-Reutte!



Daumen hoch - für's erfolgreiche Teamwork: Sabine Hösle (li) und Lisi Csar (re), die beiden Bereichsleiterinnen unserer Studios.



Kursplan Sportcenter Reutte ab 20. Oktober 2008

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 – 10.30 Bodystyling& Balance	9.30 – 10.30 Bauch Rücken Zirkel	09.30-10.30 BBP&mehr	9.30-10.45 Bauch Rücken Zirkel	09.30 – 10.45 Wirbelsäulen- Gymnastik		
17.45 – 18.45 Bodytoning& BBP	18.00-19.00 Wirbelsäulen- Gymnastik	17.30-18.30 Dance Moves	17.00 – 17.30 Spinning Einweisung			
18.45 – 19.45 Aerobic	19.00 – 20.00 Staby & Ball	18.30-19.30 Pilates	17.45 – 18.45 Spinning	18.30-19.30 Power Iron	18.00-19.00 Lass dich überraschen	17.15-18.15 Power Iron
20.00 – 21.00 Spinning	20.00 – 21.00 Thai-Bo	19.45-20.45 Spinning	19.00 – 20.00 Step	19.30-20.30 Step&Tone		18.30 – 19.30 Spinning



FUSS & FIT

Orthopädie-Schuhtechnik
Marco Ulloth

87629 Füssen · Luitpoldstraße 5b · Tel. (0 83 62)74 99 · Fax 7379
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12.30 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Sa. 9.00-12.30 Uhr

Neue Einlagentechnologie im Sport

 Laufsport Jogging, Nordic Walking, Trekking, Wandern	 Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash	 Racketsport Indoor/Outdoor
 Fußball	 Fitness	 Hallensport Basketball, Handball, Volleyball
 Golfsport	 Inliner	 Wintersport Skilanglauf, Eisschnell- lauf, Eishockey

ZIEL: Fußbelastung minimieren, um Ihre sportliche Leistung zu maximieren.



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!

Who is Who? Inge Schramm

Nicht mehr wegzudenken aus unserem Sportstudio Füssen ist die „Inge“ an der Rezeption! Seit 17 Jahren ist Inge Schramm bei uns. Eingestiegen als Schwangerschaftsvertretung für Maria Gerbeth, steht sie unseren Mitgliedern auch heute noch zuverlässig und mit anpackender Energie wie am ersten Tag für alle Fragen an der Rezeption zur Verfügung. Jeden Vormittag begrüßt sie hier jung und alt - und jeder spürt, dass sie ihren Job auch nach 17 Jahren noch mag. Hat sie doch leicht ein freundliches Wort auf den Lippen oder hält mal ein Schwätzle, wenn die Zeit es erlaubt.



Die Chancen, ihr in „sportlicher action“ zu begegnen, stehen auch nicht schlecht: Zweimal die Woche wird sie selbst aktiv und nimmt an verschiedenen Kursstunden teil. Und weil sie Spaß dabei hat und um die Vorteile des regelmäßigen Trainings weiß, bringt sie ihre Mutter gleich mit. Auch an Veranstaltungen und Vorträgen im Studio ist Inge anzutreffen. Sie findet es toll, was das Team da immer wieder auf die Beine stellt. „Schon aus Respekt vor den Kolleginnen und Kollegen, aber auch weil es immer wieder Interessantes oder was zu lernen gibt, bin ich dabei, wenn was los ist bei uns“ sagt sie.

In ihrer Freizeit schnürt sie gern die Wanderstiefel und tragt durch unser herrliches Voralpenland. „Wir haben's so schön, direkt vor der Haustür“ lacht sie und erzählt, dass sie auch gerne in einem der vielen Naturseen schwimmt, oder durch's Ländle radelt. Und auch mit dem Brauchtum kennt sie sich aus: Als echte Riedenerin war sie lange im Trachtenverein aktiv und nimmt auch heute noch mit Begeisterung an Trachtenumzügen und Trachtenfesten teil.

Sportstudio Füssen news

Impressum

Herausgeber: Sportstudio Füssen
Abt.-Hafner-Str. 2, 87629 Füssen
Tel. 083 62/92 12 90
www.sportstudio-fuessen.de

Redaktion:

Agentur Kulturteam, B. Protschka
87629 Füssen, Tel. 083 62/3 79 59
www.prokulturteam.de

Markus Dettlaff, Sportstudio Füssen

Fotos: SSF; Günter Treppte

Gestaltung:

Tschiwi Products, Michael Civrny
www.tschiwi.de

Anzeigen/Druck/Verteilung:

SR-Verlag GmbH
87629 Füssen, Tel. 083 62/94 01 74

Anzeigendisposition:

Helmut Walther, Tel. 0171/2721 922

Erscheinungsweise:

4 mal jährlich, Auflage 16.800

Training stärkt das Immunsystem!

Mit der kalten Jahreszeit kommt auch wieder die Zeit der tiefen Nasen. Halsweh und Hustenattacken drohen, oder sogar Grippeinfektionen. Vorbeugen heißt hier die Devise. Jetzt ist es wichtig, unser Immunsystem zu stärken! Wie es geht, wissen wir längst: Erwiesen ist, dass ein leichtes Training nicht nur den Kreislauf und den Stoffwechsel aktiviert, sondern ebenfalls die Immunzellen anregt. Menschen die regelmäßig aerobes Fitnesstraining betreiben, leiden seltener unter Infekten der oberen Luftwege als Untrainierte.

Aber Achtung! „Leichtes Training“ heißt die Devise. Denn körperliche (Über-) Anstrengung führt in einigen Bereichen des Immunsystems zu ähnlichen Veränderungen wie ein Infekt.



Liegen die Belastungen im Training dauerhaft zu hoch, nimmt die Infektanfälligkeit zu. Bei häufig aufeinander folgenden hohen Belastungen wird der Immunzelle die Möglichkeit der ausreichenden Regeneration genommen.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle. Damit das Immunsystem voll funktionsfähig ist, muss die Ernährung ausreichend hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Jede Mangelernährung verschlechtert die Arbeit des Immunsystems und erhöht die Gefahr, dass Infekte nicht schnell genug bekämpft werden können.

Helfen Sie also Ihrem Immunsystem durch ein regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining in unserem Sportstudio Füssen. Kontrollieren Sie die Belastung mit Herzfrequenzmessgeräten und - fragen Sie uns! Wir beraten Sie gerne und sagen Ihnen, wie Sie mit Spaß Fit und Gesund durch den Winter kommen!

Innen- und Außenputz

Lochbihler

Vollwärmeschutz

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

! IHRE SCHREINEREI IN FÜSSEN !

Qualität aus
Meisterhand

WOLFGANG
MAYR
SCHREINEREI

87629 Füssen
Abt.-Hafner-Straße 6
Tel. 083 62/63 50
Fax 083 62/94 01 48

! IHRE SCHREINEREI IN FÜSSEN !

Positive Wirkung von Sauna und Dampfbad

Nach dem Training in unserem Sportstudio bieten sich zur Entspannung unsere drei verschiedenen Saunen an. Neben der Entspannung nach dem Training hat ein Saunabesuch noch mehr wohltuende und gesundheitsfördernde Auswirkungen.

Beispielsweise Erkältungsvorbeugung und Hautpflege, aber auch psychische Entspannung. Abschalten, den Alltag draußen vor der Tür lassen – das fällt leicht in der wohligen Saunawärme, die im Wechsel mit Abkühlung an frischer Luft und kühlem Wasser Körper gleichermaßen Geist erfrischt.



Übrigens: Zirka 30 Millionen Saunagänger in Deutschland wissen längst, dass man sich nirgends besser entspannt und erholt als in der Sauna. Das ergab eine Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes: 93 Prozent der Befragten Saunagänger empfinden beim Saunabaden ein „uneingeschränktes Wohlgefühl.“

Bei uns im Sportstudio Füssen können Sie zwischen verschiedenen Saunatypen wählen:

Finnische Sauna

Die finnische Sauna ist der am weitest verbreitete Saunatyp in Deutschland. Diese Sauna wird von einem Steinofen beheizt, der die Wärme ausstrahlt. Die Wärme wird von Holzwänden und einer Holzdecke reflektiert. Der Sauna-Raum ist mit 2 bis 3 Holzbänken ausgestattet. Jede der Bänke stellt eine Temperaturzone dar. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei 10 – 30 %. Die Temperaturzonen bewegen sich zwischen 70 und 95°. Die Luftfeuchtigkeit kann kurzfristig durch einen Sauna-Aufguss mit Wasser oder ätherischen Ölen gesteigert werden.



Dampfbad

Das Dampfbad war schon im antiken Griechenland bekannt. Es ist ein angenehmes Schwitzbad mit saunähnlicher Wirkung. Im Dampfbad beträgt die Temperatur zwischen 40 und 55° Celsius bei

einer Luftfeuchtigkeit von 80-95%. Das typische Klima im Dampfbad wird durch die Erzeugung von übersättigtem Wasserdampf mit einem Dampfkessel erreicht. Die Kombination von Wärme und Feuchtigkeit entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt.

Biosauna

Die Biosauna gleicht vom Aufbau der finnischen Sauna ist jedoch zusätzlich mit einem Verdampfer ausgestattet. Die Lufttemperatur liegt zwischen 60 und 70°, die Luftfeuchtigkeit liegt bei 20 – 40%

Positive Wirkungen der Sauna

Regelmäßige Besuche

- stärken das Immunsystem und reduzieren die Infektionsanfälligkeit
- trainieren Herz und Kreislauf
- entspannen die Muskulatur
- regen den Stoffwechsel leicht an
- verbessern die Durchblutung der Atemschleimhäute
- erweitern die Bronchien
- steigern die allgemeine Leistungsfähigkeit
- trainieren die Elastizität der Blutgefäße
- wirken entspannend und
- reinigen den Körper

Wenn Sie mit Ihrem Arzt die Risikofaktoren abgeklärt haben, empfiehlt es sich, regelmäßig einmal wöchentlich in die Sauna zu gehen.



Ihr Fachmann

Rund um's Rad **HOFMANN** Bekleidung

Helmut Hofmann
Raiffeisenstrasse 3
87642 Bayerniederhofen-Halblech

Bike Sport

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

BUCHING

Service **Tips + Tricks**

für's Fahrrad und Zubehör

FÜSSEN BEWEGT SICH 2008

Viel Neues, Strecken- und Teilnehmerrekorde bei allen Laufveranstaltungen!

Erstmals war der Start und Zielbereich für alle Laufveranstaltungen an der Kemptenerstraße. Der neue Standort im Zentrum Füssens kam gut an und wurde durchweg positiv aufgenommen. Auch das

Eventzelt an der Morisse für Anmeldungen, mit der Nudelparty und der Messe, wie auch die Siegerehrungen und das Indoorcycling-event fand großen Anklang und war ständig mit Leben erfüllt.



Zahlreiche Läufer ließen sich beim DAK Halbmarathon von den DAK Mitarbeitern beraten



887 Starter machten sich um 7.30 Uhr auf die 42,195 km zu bewältigen



280 Kinder nahmen an den DAK Kinderläufen powered by Allgäuerzeitung statt.



So. 6:00 in der Früh: die Gepäckabgabe ist abgeschlossen, die Läufer sind am Start und die beiden Helfer Lea und Lukas entspannen sich nach dem Ansturm.



oben: Florian Neuschwander von der Laufarena Nesselwang brach mit 31:05 Min. den Streckenrekord beim 10 km Lauf.



Ist doch alles gut organisiert! Da kümmern sich die 2 zukünftigen Marathonläufer in Ruhe um die Verpflegung im Zielbereich.



links: Über 700 Marathonläufer erreichten das Ziel und feierten die Sieger im Eventzelt.

Gardinen
Möbelstoffe
Bodenbeläge
Tischwäsche
Sonnenschutz
Wohnaccessoires

Wir legen Wert auf Qualität!

JAB

GANGL
creatives wohnen

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

Ihr Partner am Bau!

Ausführung von Zimmereiarbeiten wie:

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

Meisterhaft

Zimmerei Merkl GmbH

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



Martin Harbauer moderierte zum 8. Mal, für Läufer und Zuschauer gleichermaßen begeistert, das Laufwochenende in Füssen.



oben: Zahlreiche Helfer- Schüler und Eltern - vom SFZ Füssen waren unter der Leitung von Christian Frey am Samstag bei der Anmeldung, Verpflegung und Streckensicherung der Kinderläufe mit viel Freude aktiv!



rechts oben: 20.000 Becher wurden auf den 14 Verpflegungsstationen benötigt!



links: Letzte Vorbereitungen vor dem großen Ansturm, Janick ist bei so viel Spaß bestimmt auch nächstes Jahr wieder dabei!



Bei so viel Spaß laufen wir 2009 wieder mit!



Spinning-Event

Tolles Ergebnis:

179 Stunden wurden von den sechs beteiligten Studios erradelt. So konnten 1.000,- Euro an die Kartei der Not gespendet werden!



links: Letzte Instruktionen vom Chef des Indoorcyclingevent Organisationsteams Werner Gerbeth!

Nach dem gelungenen Auftakt 2008 werden auch in 2009 wieder alle 6 Fitness-Studios der Region gemeinsam das Indoorcyclingevent (Fitnessinsel und Sportstudio aus Pfronten, Sportstudio Füssen, Fitness und Wellnesspark Loewe-Füssen, Gesundheits- und Fitnessclub Life aus Seeg, Sportcenter Reutte) durchführen.



www.fz-getraenke.de

SEELOS Wohnen & Leben
SCHREINEREI • NATURWÄREN

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

Individuelle
• Möbel
• Innenausbau
• Holzböden
aus heimischem
Massivholz

• Betten
• Kissen
• Sitzmöbel
• Schuhe
für ein rücken-
gerechtes Leben

Da Pietro
ital. Spezialitäten

... 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 BBP&mehr	9.45 – 10.45 Zirkel	9.30 – 10.30 Wirbelsäulen Gym	9.30 – 10.30 Bodytoning	9.00 – 10.00 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				
15.00 - 16.00 Lady Fit	14.00 – 16.00 Ballett	11.00 – 12.00 Vital ab 50		15.00-17.00 Ballettschule		14.30 – 15.30 Rückbildungs gym	16.00 – 17.00 Geburtsvorbe reitung.		10.45 – 11.00 Stretching				17.45-18.45 BBP&mehr
17.30 – 18.30 Staby& Hot Iron Ab Nov		18.00 – 19.00 Bauch-Rück. Zirkel	17.30-18.30 Hip Hop	17.30-18.30 Bosu/Fitball	18.15-19.15 Step&Tone Ab Nov.	17.00-18.00 Yoga für Schwangere	18.00 – 19.00 Wellness Workout	18.00 – 19.00 Bauch/Rück. Zirkel	17.00 – 19.00 Ballett				
18.30 – 19.30 BBP	18.45-19.45 Step Medium	19.00 – 20.00 Bodytoning	19.30 – 20.30 Lauftreff	18.30 – 19.30 Pilates	19.15-20.15 Wirbelsäulen gymnastik	19.00-20.00 Dance Aerobic 4 everybody	19.00 – 19.15 Stretching	18.30 – 19.30 Bosu Tuning					
20.00-21.00 Ganzkörperkräftigung		20.15– 21.15 Latino-Aerobic	20.00-21.00 Yoga			20.30-21.30 Bodytoning							

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 – 19.45 Uhr

Spinning Stunden Plan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17.30 – 18.30 Thomas	9.30 – 10.30 Sonja		15.00 – 16.00	Ab 31.10. 18.15 – 19.15 Günther		
18.45 – 19.45 Uwe	18.00 – 19.00 Thomas 19.30 – 20.30 Günther	19.00 – 20.00 Bettina	19.00 – 20.00 Seppi	19.30 – 20.30 Xari	19.00 – 20.00 Bettina	19.00 – 20.00 Sonja

Traumberuf: Immobilienmakler/in

Ihre Zukunft in einer lukrativen und spannenden Branche



Starten Sie mit RE/MAX erfolgreich in die Selbständigkeit.

Sie haben eine starke Persönlichkeit, sind zielorientiert und lieben Herausforderungen, die sich bezahlt machen?
Wir bilden auch Quereinsteiger mit unserem bewährten internationalen Ausbildungsprogrammen aus.

Unsere Bürostandorte: Füssen · Hopfen am See · Nesselwang · Pfronten
Rufen Sie uns an und informieren Sie sich!

RE/MAX - Allgäu - Immobilien am See
Ihre Ansprechpartnerin: **Elke Schreiner**
Uferstraße 15 · 87629 Hopfen am See
Tel. 083 62 - 92 44 66 · Fax 083 62 - 92 44 65
es@remax-immobilien-am-see.de · www.remax-immobilien-am-see.de



Möchten Sie eine Immobilie kaufen oder verkaufen, mieten oder vermieten?

Rufen Sie uns an – Ihre Ansprechpartnerin Elke Schreiner

RE/MAX verfügt weltweit über 7.000 Büros mit über 130.000 Maklern in über 70 Ländern.

Aus gutem Grund weltweit die Nummer 1!

RE/MAX – Allgäu – Immobilien am See
Geschäftsinhaberin Elke Schreiner

Büro Hopfen am See · Uferstraße 15 · Hopfen am See
Tel. 0 83 62/92 44-66 · Fax 0 83 62/92 44-65 · Mobil 0178/2 51 82 51
www.remax-immobilien-am-see.de · es@remax-immobilien-am-see.de



4 x in Ihrer Nähe

- Hopfen am See
- Füssen
- Nesselwang
- Pfronten