

## Schwingungstraining

Die perfekte Stimulierung für Muskeln und Knochen

Wenige Minuten wöchentlich reichen für eine spürbare Wirkung

Schwingungstrainer QIONIC

- \* Lösen von Verspannungen
- \* Training tiefer Rückenmuskulatur
- \* Anti Cellulite Training
- \* Anregung des Stoffwechsels
- \* Verbesserung der Durchblutung
- \* gezielter Muskel- und Gelenkaufbau

**Bewegung ist die beste Medizin**

Lassen Sie sich's zeigen  
Offenhausen Tel.: 0731 - 7 99 97  
Söflingen Tel.: 0731 - 37 99 012



## Elektrische-Muskel-Stimulation Fit in nur einem Monat

- stärkt die Tiefenmuskulatur
- verbrennt Körperfett
- baut Muskeln auf
- formt den Körper in kurzer Zeit
- bekämpft gezielt Problemzonen



Starten Sie noch heute ihr Training mit  
Personal Trainer im Fitgroup-Studio Ulm.  
Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin und  
kommen Sie vorbei.

**FIT GROUP<sup>®</sup>** Am Ehinger Tor 19  
ULM OFFENHAUSEN SÖFLINGEN 89077 Ulm  
Telefon: 0731 - 6 82 62

www.fitgroup.de

### Tarife und Preise

- 59 EUR / Monat Komplett-Tarif
- 49 EUR / Monat für Schüler und Studenten
- 45 EUR / Monat für Gymnastik und Wellness
- 9,90 EUR / Trainingstag

### Gesundheits-Checks

- 39 EUR Back-Check
- 29 EUR Körperfettanalyse
- 29 EUR CardioScan
- 29 EUR Venenmessung (Ulm)
- 29 EUR Trainingsplanung
- 20 EUR QIONIC-Board, Schwingungstraining (Söflingen, Offenhausen) einmalige Gebühr für die Nutzung
- 20 EUR miha bodytec Elektrische-Muskel-Stimulation (Ulm) Gebühr je Einheit

## fittowork

Gesundheitsmanagement  
im Unternehmen

### Mobil Check

### Arbeitsplatz-coaching

### Info-Paket anfordern!



- Arbeitsplatzprogramme
- Führungskräfte-schulung
- Azubi- Schulungsprogramme: Jung übt sich...
- Präventionskurse für / im Unternehmen: aktiv am Arbeitsplatz oder gleich nach der Arbeit
- Arbeitsplatzanalysen: Gefährdungen, ergonomische Verbesserungen
- Rückenschule: Verhaltensprävention
- Gesundheitschecks
- Seminare zu gesundheitsrelevanten Themen
- Einbeziehung von Förderprogrammen durch die Sozialkassen
- Schulprojekte



Lessingstr. 8 Telefon 0731 - 7 99 97 E-Mail info@fittowork.de  
89231 Neu-Ulm Fax 0731 - 7 99 94 Internet www.fittowork.de

Bei Vertragsabschluss erhalten Sie einen Gratismonat für Freunde und Bekannte

Die Zeitung für Mitglieder und Interessierte der Fitness-Studios in Ulm, Söflingen und Offenhausen

Studio Ulm Tel. 6 82 62 Studio Söflingen Tel. 37 99 012 Studio Offenhausen Tel. 7 99 97

## NEU: DIE MODERNSTEN TRAININGSGERÄTE FÜR EIN EFFEKTIVERES UND UNTERHALTSAMERES TRAINING



### SIGNATURE SERIES



FERNSEHEN | MUSIK HÖREN  
TRAINIEREN | SPASS HABEN

Wir haben unsere Fitgroup-Studios in Ulm, Offenhausen und Söflingen mit den modernsten Trainingsgeräten ausgestattet. Bessere Bedingungen für Ihr Training werden Sie in Ulm und Neu-Ulm nirgends finden! Neben einem besonders effektiven Training bietet Ihnen die Elevation-Serie von Life Fitness auch Unterhaltung auf höchstem Niveau: Sehen Sie Ihre Lieblingsendung im TV oder schließen Sie Ihren iPod an und hören Sie beim Training Ihre Musik. Neugierig? Dann probieren Sie es doch einfach mal aus – beim Probetraining im Fitgroup-Studio in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Sie!

# FIT GROUP.®

## Ulm

**Anschrift:**  
89077 Ulm  
Ehinger Straße 19  
(Am Ehinger Tor)

Tel.: 0731 - 6 82 62  
Fax: 0731 - 6017 27  
lothar.kaiser@fitgroup.de  
www.fitgroup.de

**Öffnungszeiten:**  
Montag und Donnerstag 6 bis 22 Uhr  
Dienstag, Mittwoch, Freitag 9 bis 22 Uhr  
Samstag 10 bis 18 Uhr  
Sonn- und Feiertags 9 bis 18 Uhr

### Wir sind für Sie da:

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Elektrotherapie
- Lymphdrainage
- Funktionelle
- Schlingentisch
- Bewegungslehre (FBL)
- Fango / Naturmoor
- Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

praxis  
für physiotherapie  
ANGELA BÄUML-NICOLAS

Ehinger Straße 19 89077 Ulm Termine nach Vereinbarung  
Telefon 0731 - 6 02 20 30



Neurologie  
Pädiatrie  
Orthopädie  
Geriatric  
Rheumatologie  
Kinderfitness

Stephanie Grömminger  
Staatlich anerkannte  
Ergotherapeutin

Ehinger Strasse 19  
89077 Ulm  
07 31 / 2 69 50 91  
info@ergofit.ulm.de

### Haarstudio Edel für Damen und Herren

### Nach dem Sport zum Friseur!

- Haarverlängerungen
- Nageldesign
- Brautfrisuren
- Schnitt- und Farbtechniken

Ehinger Straße 19 89077 Ulm  
Tel. 0731 - 602 800 34



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 12.00 Kinderbetreuung	10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik Raum 2	09.00 - 12.00 Gesundheitscheck	06.15 - 09.00 Gesundheitscheck	09.00 - 12.00 Gesundheitscheck
09.30 - 10.30 Bodyforming Raum 1	10.15 - 11.15 Gesundheitscheck	16.00 - 17.00 Gesundheitscheck	09.00 - 12.00 Kinderbetreuung	14.30 - 18.00 Kinderbetreuung
10.15 - 11.15 Gesundheitscheck	11.00 - 11.45 Nordic Indoor Walking Raum 2	17.00 - 20.00 Kinderbetreuung	09.30 - 10.30 Pilates Einsteiger Raum 2	15.00 - 16.00 Fat Burner Raum 1
10.30 - 11.30 Step Einsteiger Raum 1	17.00 - 18.00 Spinning Raum 2	17.00 - 18.00 Yoga Raum 2	10.15 - 11.15 Gesundheitscheck	15.45 - 17.00 Aquagymnastik (Westbad)
17.00 - 18.00 Yoga Raum 1	17.45 - 19.00 Aqua jogging (Westbad)	17.15 - 18.00 Step Einsteiger Raum 2	10.30 - 11.30 Spinning Raum 2	16.30 - 17.30 Nordic Indoor Walking Raum 2
17.00 - 18.00 Nordic Indoor Walking Raum 2	18.00 - 19.00 Nordic Indoor Walking Raum 2	18.00 - 19.00 Muscle Workout Raum 1	17.30 - 18.00 Bauch intensiv Raum 1	17.00 - 18.00 Aerobic Senioren Raum 1
18.00 - 19.00 Step Raum 1	18.15 - 19.00 Stretch Pur Raum 1	18.30 - 19.00 KG Sprechstunde	18.00 - 19.00 Flexibar Raum 1	18.00 - 19.00 Bodyforming Raum 1
18.00 - 19.00 Gesundheitscheck	19.00 - 20.00 Bodyforming Raum 1	18.00 - 18.30 Bauch intensiv Raum 2	18.00 - 19.00 Stretch & Form Raum 2	19.00 - 20.00 Spinning Raum 2
18.00 - 21.00 Fitlinxx Einweisung/Termin	19.00 - 20.00 Spinning Raum 2	18.30 - 19.45 Nordic Walking Outdoor	18.00 - 21.00 Fitlinxx Einweisung/Termin	19.00 - 20.00 Rücken-Aktiv Raum 1
18.15 - 19.15 Pilates Raum 2	19.00 - 20.00 Physiotherapie Sprechstunde	19.00 - 20.00 Yoga Raum 1	19.00 - 20.00 Bauch-Beine-Po Raum 2	19.00 - 21.00 Gesundheitscheck
19.00 - 20.00 Aerobic Dance Raum 1	20.00 - 21.00 Fitboxen Raum 1	19.00 - 20.00 Spinning Raum 2	19.00 - 20.00 Fitboxen Raum 1	20.00 - 21.00 Step Raum 1
19.30 - 20.30 Wirbelsäulengymnastik Raum 2	20.00 - 21.00 Yoga Raum 2	20.00 - 20.45 Bauch-Beine-Po Raum 1	20.00 - 21.00 Nordic Indoor Walking Raum 2	
20.00 - 20.45 Bauch-Beine-Po Raum 1				

Kommen Sie bitte 5 Minuten vor Kursbeginn an den Trainingsraum und bringen Sie ein Handtuch mit.

Samstag	Donnerstag	Sonntag
14.00 - 15.00 Fatburner Raum 1		10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik Raum 2
14.30 - 17.30 Kinderbetreuung		11.00 - 12.00 Spinning Raum 2
15.00 - 16.00 Pilates Raum 1		13.00 - 17.00 Gesundheitscheck
16.00 - 17.00 Spinning Raum 2		

**Tarife und Preise**

59 EUR / Monat Komplett-Tarif  
49 EUR / Monat für Schüler und Studenten  
45 EUR / Monat für Gymnastik und Wellness  
9,90 EUR / Trainingstag

**Gesundheits-Checks**

39 EUR Back-Check  
29 EUR Körperfettanalyse  
29 EUR CardioScan  
29 EUR Venenmessung (Ulm)  
29 EUR Trainingsplanung

20 EUR QIONIC-Board, Schwingungstraining  
(Söflingen, Offenhausen)  
einmalige Gebühr für die Nutzung

20 EUR miha bodytec  
Elektrische-Muskel-Stimulation (Ulm)  
Gebühr je Einheit

**Raum 1**  
**Raum 2**

**Test / Outdoor / Kinderbetreuung**

**Kinderbetreuung von**

Montag 9:00 - 12:00  
Mittwoch 17:00 - 20:00  
Donnerstag 9:00 - 12:00  
Freitag 14:30 - 18:00  
Samstag 14:30 - 17:00

Bei Outdoorveranstaltungen beziehen sich die angegebenen Zeiten auf die reine Kursdauer.

Bitte planen Sie Zeit für An- und Umkleiden ein.

## Fitgroup Gesundheits-Check-Ups

Hat Ihr Rücken genug Unterstützung?

Raubt Ihr Fett Ihren Muskeln Energie?

Ist Ihr Kreislauf Ihren Alltagsbelastungen gewachsen?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen geben Ihnen Ihre persönlichen Berater.

## Ihr persönliches Check-Up-Programm

### Der Back-Check

Der Back-Check ist der Rücken-TÜV für eine optimale Muskelunterstützung der Wirbelsäule. Hier überprüfen wir die Kraftqualitäten Ihrer wichtigsten Muskelfunktionen.

Sie stehen bei der Messung aufrecht. Unter alltagsnahen Bedingungen werden dabei die entscheidenden haltungsrelevanten Parameter (Kraftfähigkeit der Halswirbelsäulen-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur) ermittelt.

### Die Körperfettanalyse

Der oft genannte BMI (Body Mass Index), also das Verhältnis Ihres Gewichts zu Ihrer Körpergröße, ist nicht alles. Wir bestimmen Ihre Körperzusammensetzung hinsichtlich der Anteile von Fett, Wasser und Muskulatur.

Während der Messung stehen Sie für wenige Sekunden barfuß ruhig auf unserer Körperfett-Analysewaage.

### Cardio-Scan

Der Herz-Check für mehr Sicherheit im Alltag. Wir überprüfen Ihre Stressbelastung, EKG-Qualität und Puls.

Sie sitzen während der gesamten Messung bequem, ruhig und entspannt. Die Daten werden über Elektroden ermittelt, die an Ihren Handgelenken und Knöcheln angelegt werden.



## Melden Sie sich jetzt an!

Machen Sie mit und erfahren Sie von Ihren Beratern wie es um Ihre Fitness steht.

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter **0731. 7 99 97** (Studio Offenhausen), **0731. 6 82 62** (Studio Ulm) oder **0731. 37 99 012** (Söflingen)

Kommen Sie in Alltagskleidung vorbei und bringen Sie etwas Zeit mit. Die Checks dauern etwa 10 Minuten, das anschließende Beratungsgespräch noch einmal genauso lang.

In diesem persönlichen Gespräch geben wir Ihnen konkrete Tipps und Hinweise die Ergebnisse der Tests für sich zu nutzen.

# FIT GROUP.®

## Offenhausen

**Anschrift:**  
Fitgroup Offenhausen  
89231 Offenhausen  
Lessingstraße 8

Tel.: 07 31 - 7 99 97  
Fax: 07 31 - 7 99 94  
hermann.seitz@fitgroup.de  
www.fitgroup.de

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
Samstag  
Sonntag

9 bis 22 Uhr  
11 bis 18 Uhr  
10 bis 18 Uhr

ANSCHRIFT &  
ÖFFNUNGSZEITEN



Carsten-Olaf Müller

- Physiotherapeut bei nationalen und internationalen Sportevents
- Offizieller Physiotherapeut des Rothaus-Cube-Teams
- Physiotherapeut des WLV-Kaders



Praxis für Sport- und Physiotherapie

Gib deinem Leben nicht mehr Jahre, sondern deinen Jahren mehr Leben.

- manuelle Therapie
- Schlingentisch
- Fango
- Heißluft / Eis
- KGG
- Krankengymnastik
- Massagen
- Bindegewebsmassage
- Lymphdrainage
- Elektrotherapie / Ultraschall
- Ganganalyse / Laufanalyse
- Ernährungsberatung
- chinesische Chiropraktik
- Wirbelsäulengymnastik
- Schröpftherapie

Integri M  
Praxis für Sport- und Physiotherapie  
Lessingstraße 8, 89231 Offenhausen

Telefon: 07 31. 72 56 52 40  
www.integrim.de  
info@integrim.de

### Wellnesspraxis

Menschen berühren, das Leben spüren, Entspannung schenken, Energie lenken!

Sigrid Tiltcher - Massagetherapeutin für Wellness und Prävention  
Gesundheits- und Mentaltrainerin

Termine nach Vereinbarung:  
0176. 700 73 460

feelgood@kiwj.de - www.kiwj.de

Hot Stone Massage . Abhyanga . Klangschalen Massage . und viele mehr...

SERVICE IM FITGOURP STUDIO

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 – 18.00	09:30 – 10:30	10.00 - 12.00	09.30 – 10.30	15.45 – 17.00
Yoga Flow Raum 2	Body-Cardio Mix Raum 1	Gesundheitschecks Trainingsraum	Step Raum 1	Aquafit (Westbad)
19.00 – 20.00	10:30 – 11:30	10.00 – 11.00	10.30 – 11.30	18.00 – 19.00
Bauch-Beine-Po Raum 1	Rücken aktiv Raum 1	Nordic Indoor Walking Raum 2	Pilates Raum 1	Muscle-Workout Raum 1
19.00 – 20.00	17:45 – 19:00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Lauftreff Outdoor	Aquajogging (Westbad)	Spinning Raum 2	Fatburner Raum 1	Nordic Indoor Walking Raum 2
19.00 – 20.00	18:00 – 19:00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.15	19.00 – 20.00
Gesundheitschecks Trainingsraum	Muscle-Workout Raum 2	Wirbelsäulen-Gymnastik Raum 1	Nordic Walking Outdoor	TaeBo Raum 1
20.00 – 21.00	19:00 – 20:00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	
Wirbelsäulen-Gymnastik Raum 1	Pilates Raum 1	Pump-Muscle-Power Raum 1	Box-Workout Raum 1	
	19:00 – 20:00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	
	Spinning Raum 2	Gesundheitschecks Trainingsraum	Back-Check Trainingsraum	
	20:00 – 21:00	20.00 – 21.00	20.00 - 21.00	
	Fit Boxen Raum 2	Bauch-Burner Raum 1	Bauch intensiv & Stretch Raum 2	

Samstag	Sonntag
13.00 - 16.00	15.00 – 16.30
Gesundheitschecks Trainingsraum	BodyMix Raum 1
15.30 – 16.30	
Bauch intensiv Raum 1	
16.30 – 17.30	
Nordic Indoor Walking Raum 2	

#### Tarife und Preise

- 59 EUR / Monat Komplett-Tarif
- 49 EUR / Monat für Schüler und Studenten
- 45 EUR / Monat für Gymnastik und Wellness
- 9,90 EUR / Trainingstag

#### Gesundheits-Checks

- 39 EUR Back-Check
- 29 EUR Körperfettanalyse
- 29 EUR CardioScan
- 29 EUR Venenmessung (Ulm)
- 29 EUR Trainingsplanung
- 20 EUR QIONIC-Board, Schwingungstraining (Söflingen, Offenhausen)  
einmalige Gebühr für die Nutzung
- 20 EUR miha bodytec  
Elektrische-Muskel-Stimulation (Ulm)  
Gebühr je Einheit

- Raum 1
- Raum 2
- Outdoor

Bei Outdoorveranstaltungen beziehen sich die angegebenen Zeiten auf die reine Kursdauer.

Bitte planen Sie Zeit für An- und Umkleiden ein.

Kommen Sie bitte 5 Minuten vor Kursbeginn an den Trainingsraum und bringen Sie ein Handtuch mit.

KURSPLAN OFFENHAUSEN

# FIT GROUP.®

## Söflingen

**Anschrift:**  
Fitgroup Söflingen  
89081 Ulm  
Herrlinger Straße 36

Tel.: 0731 - 37 99 012  
Fax: 0731 - 37 99 018  
nicole.weber@fitgroup.de  
www.fitgroup.de

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
Samstag  
Sonntag

8.30 bis 22 Uhr  
11 bis 18 Uhr  
10 bis 18 Uhr

IMPRESSIONEN AUS DEM STUDIO



KURSPPLAN SÖFLINGEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.30	9.30 – 10.30	17.00 – 18.00	17.45 – 18.00	15.45 – 17.00
Yoga (Einsteiger) Raum 1	Wirbelsäulen-Gymnastik Raum 1	Intensiv-Yoga (Fortgeschritten) Raum1	Bauch intensiv Raum 1	Aquafit (Westbad)
17.00 – 18.00	10.30 – 11.15	18.00 - 19.00	18.00 – 19.00	17.00 – 18.00
Muscle Workout Raum 1	Nordic Indoor Walking Raum 1	Laufftreff	Muscle Workout Raum 1	Pilates (Einsteiger) Raum 1
18.00 – 19.00	17.00 – 18.00	18.00 - 19.00	19.00 – 20.00	18.00 – 19.00
Nordic Indoor Walking Raum 1	Nordic Indoor Walking Raum 1	Pilates (Fortgeschritten) Raum 1	Flexi Mix Raum 1	Step Raum 1
18.00 - 19.00	17.45 – 19.00	19.00 – 20.00		19.00 - 20.00
Spinning (Einsteiger) Raum 2	Aquajogging (Westbad)	Flexi Mix Raum 1		Bauch-Beine-Po Raum 1
19.00 – 20.00	18.00 – 19.00	19.00 – 20.00		19.00 – 20.30
Bodymix Raum 1	Wirbelsäulen-Gymnastik Raum 1	Spinning (Mittelstufe) Raum 2		Spinning (Fortgeschritten) Raum 2
19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	20.00 – 21.00		
Spinning (Mittelstufe) Raum 2	Bodymix Raum 1	Po, Bauch Spezial Raum 1		
20.00 - 21.00				
Fit-Boxen Raum 1				

Samstag	Sonntag
	10.30 – 11.30
	Bodymix Raum 1
	11.30 – 12.15
	Flexi Mix Raum 1

**Tarife und Preise**

59 EUR / Monat Komplett-Tarif  
49 EUR / Monat für Schüler und Studenten  
45 EUR / Monat für Gymnastik und Wellness  
9,90 EUR / Trainingstag

**Gesundheits-Checks**

39 EUR Back-Check  
29 EUR Körperfettanalyse  
29 EUR CardioScan  
29 EUR Venenmessung (Ulm)  
29 EUR Trainingsplanung

20 EUR QIONIC-Board, Schwingungstraining (Söflingen, Offenhausen)  
einmalige Gebühr für die Nutzung

20 EUR miha bodytec  
Elektrische-Muskel-Stimulation (Ulm)  
Gebühr je Einheit

- Raum 1
- Raum 2
- Outdoor

Bei Outdoorveranstaltungen beziehen sich die angegebenen Zeiten auf die reine Kursdauer.

Bitte planen Sie Zeit für An- und Umkleiden ein.

Kommen Sie bitte 5 Minuten vor Kursbeginn an den Trainingsraum und bringen Sie ein Handtuch mit.