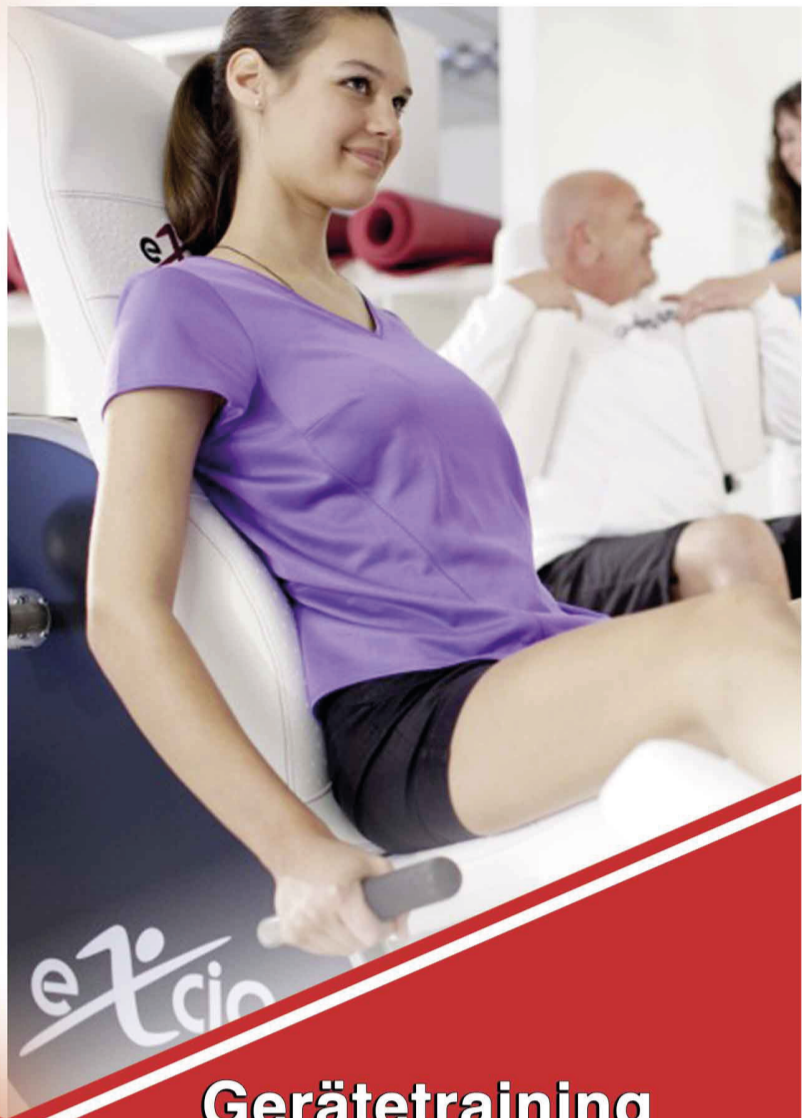


Montag	09:00 - 13:00 Uhr 17:00 - 20:30 Uhr
Dienstag	08:00 - 14:00 Uhr 17:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch	09:00 - 20:30 Uhr
Donnerstag	08:00 - 13:00 Uhr 17:00 - 20:30 Uhr
Freitag	08:00 - 14:00 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr
Samstag	09:00 - 12:00 Uhr

Änderungen vorbehalten.



Gerätetraining

TV Lenzinghausen e.v.

Gesundheits- und Rehasstudio

Bielefelder Str. 137, 32139 Spenge

Telefon: 05225/8748533

Mail: fitness@tv-lenzinghausen.de

Homepage: www.tv-lenzinghausen.de

Mitgliedschaft im Verein (erforderlich):	4 - 6 € monatl. (inkl. Kursprogramm)
Geräteeinweisung inkl. Trainings-Chipkarte:	15 € einmalig
Zusatzbetrag für Gerätetraining / Bonuskarte: (ohne zusätzliche vertragliche Bindung)	10er Karte Erw. 30 € 10er Karte Jgdl. 25 €
30-Tage Bonuskarte: (ohne Nutzungsbegrenzung / Flat)	Erwachsene 18,50 € Jugendliche 13,50 €
Der Preis für Jugendliche gilt auch für Studenten.	

eXcio GERÄTEZIRKEL

Kick Back
Beinpresse
Beinbeuger und Beinstrecker
Brustdrücken / Rudern
Rotation
Bauchmuskulatur und Rückenstrecker
Butterfly / Butterfly Reverse
Abduktoren / Adduktoren
Bizeps + Trizeps
Life Fitness Cardio Geräte:
Stepper / Ergometer / Laufband / Crosser

Die Geräte sind durch eine adaptierende Hydraulik gesteuert und simulieren das Widerstandsverhalten von Wasser.

Die Geräte funktionieren doppelkonzentrisch - die vordere und hintere Muskulatur wird zeitgleich gekräftigt.

Mit dieser Trainingsmethode erreichst Du mit zwei Besuchen pro Woche Dein Trainingsziel.

Eine Chipkartensteuerung erleichtert das Workout an den Geräten.

Alle Einstellungen werden persönlich angepasst und gespeichert.

Kostenloses Probetraining nach Terminabsprache jederzeit möglich.

Telefon: 05225/8748533

Mail: fitness@tv-lenzinghausen.de