

30 Jahre Workout Bühl



**3 Monate
ab 5,- €
pro Woche
trainieren**

bei Abschluss
einer 12 oder 24
Monatsmitgliedschaft!



WORKOUT

Fitness • Gesundheit • Wellness • Tanz

Für Ihr Wohlbefinden!

Als Spezialist für Fitness, Gesundheit und Entspannung sind wir mit **3.000 qm** eines der modernsten Fitness- und Gesundheitszentren in Mittelbaden. Unser Ziel ist es, unseren Mitgliedern den Weg zu gesteigerter Vitalität zu zeigen. Im Mittelpunkt stehen Ihre persönlichen Ziele.

Bei der individuellen Betreuung durch unsere Trainer werden Sie getestet, eingewiesen und erhalten Ihren persönlichen Trainingsplan für die modernen Kraftgeräte.

Unser Kursprogramm begeistert durch Abwechslung und Aktualität. Alle Kurse werden von ausgebildeten Kursleitern geleitet und mit Musik begleitet.

Dabei werden Sie von unseren Sport- und Gymnastiklehrern, Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrern und Sportwissenschaftlern unterstützt. Sie erstellen gemeinsam mit Ihnen ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm, das Ihre Fitness- und Leistungsfähigkeit steigert und optimiert.



Spinning®

Fördert die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.

Als Alternative zu Outdoor-Touren mit dem Fahrrad, eignet sich Spinning als ausdauerorientiertes Training, das auf speziell konstruierten Indoor-Bikes durchgeführt wird.

Die Gruppendynamik und mitreißende Musik sorgen dafür, dass das Indoor-Cycling nie langweilig wird.

Jeder Spinning-Teilnehmer bestimmt den Anstrengungsgrad seines Trainings selbst und kann zwischen verschiedenen Kursen wählen.



WORKOUT SPORTSCLUB Gerätepark

Modern, homogen, aus einem Guss – so der neue Look von Inspiration Strength® made in USA by Nautilus®. Jedes Gerät bietet eine einmalige Trainingserfahrung. Die Bewegungen sind flüssig und dank unilateraler Funktion können die Trainierenden jede Körperseite einzeln trainieren. Diese Gerätelinie sorgt für Vorfreude auf die nächste Einheit. Überzeugen Sie sich selbst.

Diese Kraftgerätelinie ist ein Meisterwerk der Biomechanik. Jedes Gerät wurde für eine ideale Bewegungsamplitude und für grösstmögliche Muskeffizienz entwickelt und bietet eine einmalige Trainingserfahrung. Die meisten Geräte bieten auch eine unilaterale Trainingsfunktion. So kann der Benutzer jede Körperseite einzeln ansprechen. Es werden ein optimal ausgeglichenes Training und eine größere Anzahl von Übungsvarianten ermöglicht. Hier passt alles zusammen: eben Nautilus®. Bereits **Arnold Schwarzenegger** trainierte in seiner aktiven Zeit mit den Trainingsgeräten von Nautilus®.

Cardio-Training

Der Cardio-Bereich ist mit einer Großleinwand ausgestattet und eignet sich für ein gezieltes und kurzweiliges Ausdauertraining.

Wenn Ihnen beim Treppensteigen schnell die Luft ausgeht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu verbessern.

Mit regelmäßigem, richtig dosiertem Herz-Kreislauf-Training an unseren Geräten:

- steigern Sie Ihre körperliche und geistige Fitness
- stärken Sie Ihr Immunsystem
- beugen Sie den Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Übergewicht oder Diabetes vor.



30
1995 - 2025

LESMILLS



Kurse und Tanz

Unser Kursprogramm begeistert durch Abwechslung und Aktualität. Alle Kurse werden von ausgebildeten Kursleitern geleitet.

Die großzügigen Gymnastikräume sind mit modernster Musikanlage, gelenkschonenden doppelten Schwingböden und neuer Klimaanlage ausgestattet.

Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Kursprogramm von Body Balance über Yoga, Bauch Beine Po, Body Combat, Body Pump, LesMills Shapes, LesMills Core, Zumba®, Bauchfit und Spinning® bis hin zur Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Stretching.

Nutzen Sie über 50 Kurse pro Woche mit geschulten, motivierenden Instruktoren und Gymnastiklehrer/-innen im LesMills Platin-Studio.

Functional Training

Wenn Sie auf der Suche nach einem Ganzkörper-Workout sind, das nicht nur effektiv Muskeln aufbaut, sondern auch gleichzeitig die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert, dann sollten Sie unseren Functional Trainingsraum nutzen.

Fragen Sie unsere Trainer für eine Einweisung und überzeugen Sie sich selbst. Sie werden sehr schnell merken, wie man mit Spaß zu hoher Trainingsqualität kommt!

Beim Functional Training werden dank gezielter und abwechslungsreicher Bewegungsabläufe die funktionalen Muskelketten gestärkt und zeitgleich Gelenke stabilisiert. Dadurch trainieren Sie, im Gegensatz zu maschinengeführtem Krafttraining, genau die Bewegungsmuster, die Sie beim Sport und auch im Alltag entlasten. Um effektiv trainieren zu können, stehen eine Vielzahl an Möglichkeiten für das Functional Training zur Verfügung.

Wellness

- Entspannen Sie sich

Tanken Sie neue Kraft, vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich in unserem Wellness-Bereich rundum verwöhnen. Gönnen Sie sich diese Entspannung und steigern Sie so Ihr Wohlbefinden. Unser umfassendes Wellness-Angebot bietet den perfekten Ausgleich zum Alltag und rundet Ihr Training ab.

Finnische Sauna 90°C und Sauna 80°C

Die trockene Hitze der finnischen Sauna mit Temperaturen von ca. 90 Grad Celsius regt durch das Schwitzen den Kreislauf an und lockert die Muskeln. Regelmäßiges Saunieren stärkt das Immunsystem und entgiftet den Körper.

Ruhebereich

In unserem großzügigen Ruhebereich genießen Sie optimal die Entspannungs- und Ruhephasen zwischen den einzelnen Saunagängen.

Solarium

Wir beraten Sie gerne, wie viel Höhensonne sich positiv auf Ihren Hauttyp auswirkt.

milon Zirkel

Trainieren Sie effektiver und zeitsparender im milon Zirkel:

Im milon Zirkel werden die Muskeln in jeder Phase optimal belastet:

Eine Trainingsmethode, die bis zu 30 % wirkungsvoller ist als herkömmliche Workouts. Milon-Geräte haben keine Gewichtsplatten oder Hydraulik, sondern erzeugen den Gewichtswiderstand elektronisch. Dadurch ist es möglich, für die exzentrische und konzentrische Bewegung unterschiedliche Werte einzustellen.

Zusätzlich wird das Training vereinfacht, indem sich die Geräte selbst auf den Nutzer einstellen. Dies geschieht innerhalb weniger Sekunden mithilfe der milon-Chipkarte, auf der alle Trainingseinstellungen gespeichert sind. (Diese Einstellungen geben ein Plus an Sicherheit, da sie bei jedem Training abgerufen werden). Durch das eingesetzte Chipkartensystem ist eine genaue Trainingsauswertung möglich.

Das milon Trainingssystem:

- spart Zeit und gibt Kraft
- garantiert Erfolg in kurzer Trainingszeit
- gibt Sicherheit beim Training durch Puls- und Bewegungssteuerung

Das WORKOUT in Bühl verfügt über 2 milon Zirkel:

- **Kraftzirkel: 15 Geräte**
- **Kraft/Ausdauer Zirkel: 12 Geräte**



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 06:00 - 23:00 Uhr
Sa. 09:00 - 20:00 Uhr
So./ Feiertag 09:00 - 20:00 Uhr

Training:

Mo. - Fr. 06:00 - 22:30 Uhr
Sa. 09:00 - 19:45 Uhr
So./ Feiertag 09:00 - 19:45 Uhr

Sauna:

Mo. - Fr. 10:30 - 21:30 Uhr
Do. Damensauna
Sa. 11:00 - 18:00 Uhr
So./ Feiertag 11:00 - 18:00 Uhr

Fitness für Sie - Betreuung für die Kleinen

Während Sie Ihre Fitness steigern oder in unserer Saunalandschaft entspannen, kümmern sich unsere ausgebildeten Erzieherinnen um Ihren Nachwuchs. Vom Kleinsten im Maxi Cosi bis zu den Größeren sind Ihre Kinder bei uns herzlich willkommen.

Sie können sorglos trainieren, während die Kleinen unter verantwortungsvoller Aufsicht spielen und lernen - ein Service, der selbstverständlich im Mitgliedsbeitrag enthalten ist.

Do. 17:00-19:30 Uhr
So. 09:00-13:00 Uhr

Feiertags findet keine Kinderbetreuung statt