

Hohe Qualität unserer Angebote



Viele Gymnastikangebote und Kurse tragen das Qualitätszeichen „Sport pro Gesundheit“. Das Siegel für beste Gesundheitsqualität. Es wurde vom Deutschen Sportbund gemeinsam mit dem DTB und der Bundesärztekammer entwickelt.

In der Ferienzeit kann es bei unserem Aerobic-Programm zu Stundenplanänderungen und Verkürzungen der Stunden kommen.

Die Zertifizierung garantiert eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote. Fundament ist ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz der Angebote, hinter dem ein eigens erarbeitetes Rahmenkonzept steht. Der Schwerpunkt der Angebote liegt auf der präventiven Wirkung von Bewegung.

Dafür bürgt das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit:

- Zielgruppengerechtes Angebot
- Hohe Qualifikation des Übungsleiters
- Langfristiges Angebot mit einheitlicher Organisationsstruktur
- Permanente Qualitätskontrolle und begleitendes Qualitätsmanagement

Gebühren

Mitglieds-Grundbeitrag	Quartalszahlung	Monat	Jahreszahlung	Monat
Erwachsene	53,40 €	17,80 €	198,00 €	16,50 €
Ermäßigungsberechtigte ^{+))}	35,40 €	11,80 €	128,40 €	10,70 €
Familie ^{x))}	96,00 €	32,00 €	345,00 €	28,75 €

Aufnahmegebühr Einzelmitglied 10,00 € / Familie 20,00 €

- +) Kinder, Schüler, Auszubildende, Studenten, BFD, FSJ bis 26 Jahre
- Aktive 18-26-Jährige haben jährlich unaufgefordert einen Ausbildungsnachweis vorzulegen.
- x) Ehepaare und Paare in eheähnlichen Gemeinschaften mit und ohne Kinder
- Auf Antrag ist eine Ermäßigung möglich. Diese können wir gewähren bei längerem Aufenthalt in größerer Entfernung von Karlsruhe oder bei geringem Einkommen. Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket und Karlsruher Pass ist möglich.

	Quartalszahlung	Monat	Jahreszahlung	Monat
Aerobic*	43,50 €	14,50 €	168,00 €	14,00 €

Transponder Armband 20,00 €

* zzgl. Mitglieds-Grundbeitrag

Mitgliedschaft: mindestens ein volles Quartal

Kurs	Kurseinheiten	Dauer je Einheit	Mitglied	Gast
Indoor Cycling	10	55 Min.	55,00 €	125,00 €
Indoor Cycling	10	85 Min.	82,00 €	187,00 €

Fitness- und Gesundheitsstudio

Vereinsstudio mit Qualitätszeichen

Laufzeit	3 Monate	6 Monate	12 Monate
Fitness ^{1))}	49,00 € / Monat	39,00 € / Monat	29,00 € / Monat
Fitness Limit ^{2))}	44,00 € / Monat	34,00 € / Monat	24,00 € / Monat

Startpaket 49,00 €

Transponder Armband 20,00 €

1) Training im Studio, Teilnahme Aerobic und Indoor Cycling zu den kompletten Öffnungszeiten (zzgl. Mitglieds-Grundbeitrag)

2) Training im Studio, Teilnahme Aerobic und Indoor Cycling, täglich von 12:00 bis 17:00 möglich; Sa + So bis 18:00 (zzgl. Mitglieds-Grundbeitrag)

Mitgliedschaft

Nehmen Sie unsere Angebote direkt zum günstigen Preis als Mitglied wahr. Weitere Informationen erhalten Sie in der SSC-Geschäftsstelle.

Wo kann ich mich informieren und anmelden?

SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe
 Telefon: 0721 / 9 67 22 -0
 E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de · ssc-karlsruhe.de
 Mo - Fr 10:00 -12:00 + 15:00 - 17:00 · Di bis 19:00

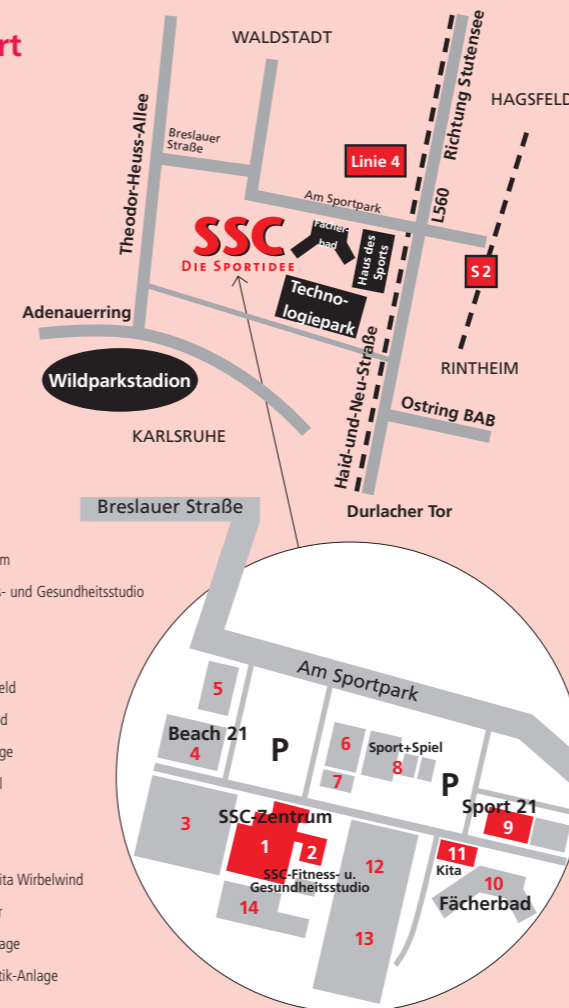
Fitness- und Gesundheitsstudio

Tel. 9 67 22-33 · ssc-karlsruhe.de/fitness

Öffnungszeiten:

Montag	9:00 - 22:00
Dienstag	7:00 - 22:00
Mittwoch	9:00 - 22:00
Donnerstag	7:00 - 22:00
Freitag	9:00 - 21:00
Samstag	9:00 - 18:00
Sonn- u. Feiertag	9:00 - 18:00

Anfahrt



- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Sport+Spiel
- 9 Sport 21
- 10 Fächerbad
- 11 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 12 Rasenfelder
- 13 Cricket-Anlage
- 14 Leichtathletik-Anlage

Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad). Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße, aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum. Zum SSC führen viele schöne Radwege.

SSC Karlsruhe
 Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe
 Telefon: 0721 / 9 67 22-0
 E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de
 ssc-karlsruhe.de
 Mo - Fr 10:00 - 12:00 + 15:00 - 17:00, Di bis 19:00

Stand: 11/2018

AEROBIC &
INDOOR CYCLING

SSC
DIE SPORTIDEE

2019

Aerobic & Indoor Cycling



ssc-karlsruhe.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				8:45 - 9:45 Rückenfit Studio/Aerobic-Raum		
	10:00 - 10:55 Dance-Aerobic Studio/Aerobic-Raum		10:00 - 10:55 Dance-Step Studio/Aerobic-Raum		10:00 - 10:45 Step Studio/Aerobic-Raum	10:00 - 10:55 Pumping Fit Studio/Aerobic-Raum
					10:45 - 11:30 BBP Studio/Aerobic-Raum	11:00 - 11:30 Bauch/Rücken Studio/Aerobic-Raum
17:15 - 18:10 Pilates Studio/Aerobic-Raum				17:00 - 17:55 BBP Studio/Aerobic-Raum		
18:15 - 19:10 Dance-Aerobic Studio/Aerobic-Raum	18:00 - 18:55 Fatburner Studio/Aerobic-Raum	18:00 - 18:55 Step Einsteiger Studio/Aerobic-Raum	18:30 - 19:25 PowerMix Studio/Aerobic-Raum	18:00-18:55 Zumba Zentrum/Saal		
		19:00 - 19:55 BBP Studio/Aerobic-Raum		18:00 - 18:55 Pumping Fit Studio/Aerobic-Raum		
19:15 - 20:10 BBP Studio/Aerobic-Raum	19:00 - 19:55 Step Fortgeschrittene Studio/Aerobic-Raum	19:00 - 19:55 Rückenfit Zentrum/Saal	19:00 - 19:55 Ballett Zentrum/Spiegelsaal	19:00-19:55 Zumba Studio/Aerobic-Raum		
	20:00 - 20:55 BBP Studio/Aerobic-Raum		19:30 - 20:25 deep work Studio/Aerobic-Raum			
	20:00 - 21:00 Bodycircle Studio/Functional-Raum					

Stand: 11/2018

Cardio Kurse

Hier steht ein effektives Herz-Kreislauf-Training im Vordergrund. Schwitzen in der Gruppe zu motivierender Musik macht einfach Spaß.

BALLETT

Das außergewöhnliche, intensive Training mit Ballettelementen.

DANCE-AEROBIC

Aerobic mit Dance-Charakter – einzelne Schritte werden zu einer Choreografie zusammengesetzt, lassen sie sich von der Musik mitreißen.

DANCE-STEP

Dance-Kombinationen auf und um den Step. Mit Elementen aus Jazz, House oder Hip Hop bringst du frischen Wind in deine Step-Stunden.

FATBURNER

Beim Fatburner Workout handelt es sich um ein Herz-Kreislauf-Training damit die Kondition verbessert wird. Simple Schrittkombinationen werden kombiniert und einzelne Schritte zu leichten Choreographien zusammengestellt.

STEP

Ideales Fitnessprogramm, „Treppensteigen“ mit Spaß – der Fitness-Klassiker.

ZUMBA

Elemente aus Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Aerobic sowie Bollywood- und Bauchtanzbewegungen zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen.

Toning Kurse

Formen und straffen Sie Ihren Körper mit diesem abwechslungsreichen Kraftausdauertraining.

BAUCH/RÜCKEN

Effektive Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und eines gesunden Rückens.

BBP

Das ultimative Muskeltraining für einen straffen Bauch, schöne Beine und einen festen Po.

PUMPING FIT

Ist ein motivierendes Ganzkörper-Workout mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne Schrittfolge.

Kombi Kurse

Allround-Training für Sie und Ihn. Konditionsanteil und intensives Muskeltraining zum Auspowern.

BODYCIRCLE

Ausdauer und Kräftigung für den ganzen Körper in Zirkelform.

DEEP WORK

Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung. Jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus. Das Programm ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, es stärkt die Muskeln und kurbelt die Fettverbrennung an.

POWERMIX

Vielseitiges Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten.

Gesundheitskurse

Der Schwerpunkt dieser Kurse liegt auf Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

PILATES

Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeführt. Ganzheitliches Training der Stütz Muskulatur.

RÜCKENFIT

Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäule, Gesundheitstraining für Rücken- und Bauchmuskulatur mit Dehnungsprogramm.

Indoor Cycling* jeweils im Zentrum/Saal					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10:00 - 10:55 Indoor Cycling
					11:00 - 11:55 Indoor Cycling
18:30 - 19:55 Indoor Cycling	18:00 - 18:55 Indoor Cycling			17:00 - 17:55 Indoor Cycling	
	19:00 - 19:55 Indoor Cycling		20:00 - 20:55 Indoor Cycling		

* 10er Kurs buchen

* Studio-Mitglieder frei

Indoor Cycling

Hochmotivierendes Ausdauertraining auf Standfahrrädern mit manuell einstellbarem Widerstand.

Unter Anleitung des Trainers kann jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, sein eigenes Trainingslevel finden.