

Unsere Leistungen auf einen Blick

- > 250 m² Fitness- und Gesundheitsbereich
- > großer Cardiobereich, moderner Gerätepark und Rumpfzirkel
- > über 150 m² Athletikbereich mit Functional-Zone
- > 250 m² Kursraum
- > über 40 Kurse pro Woche
(Indoor Cycling, Aerobic, Gymnastik)
- > Trainerteam aus qualifizierten Sportfachkräften
- > Check Up und Analyse der Körperzusammensetzung
(BIA - Bioelektrische Impedanzanalyse)
- > Trainingsplanung und Betreuung
- > kostenloses Probetraining
- > Umkleiden, Sauna
- > Sport-Bistro
- > über 200 Parkplätze direkt vor dem Studio

Unsere 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
Sonntag	9:00 - 18:00

Anfahrt



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: 01/2019

FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO

SSC
DIE SPORTIDEE

2019



SSC
FITNESS UND
GESUNDHEITS
STUDIO

ssc-karlsruhe.de

Herzlich willkommen im Fitness- und Gesundheitsstudio des SSC Karlsruhe

Ein moderner Kraftgerätepark von Technogym, der „itensic“-Rumpfkörper, Geräte zur Mobilisation von Dr. Wolff, verschiedene Cardiogeräte, therapeutische Kleingeräte sowie ein großer Athletik- und Functionalbereich bieten tolle Trainingsbedingungen für eine breite Zielgruppe. Ein kostenloses Probetraining, umfassende Beratung und individuelle Trainingsplanung gehören hier genauso dazu wie die familiäre Atmosphäre. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

**Für eine Terminvereinbarung erreichen Sie uns unter:
Tel. 0721 / 9 67 22-33**

In unserem Fitness- und Gesundheitsstudio bieten wir Ihnen einen bewährten und einfachen Einstieg.



1. Termin: Probetraining ohne Vertragsdruck

Unsere qualifizierten Trainer nehmen sich Zeit für Sie. Nennen Sie Ihre Ziele und Wünsche. Beim anschließenden Kennenlernen verschiedener Fitness-Geräte gehen wir gezielt auf Ihre Bedürfnisse ein. Wir beraten Sie wie Sie Ihre Ziele effizient und auf „gesunde“ Art und Weise erreichen. Anschließend informieren wir ausführlich über unsere Leistungen und fairen und günstigen Bedingungen. Sie haben nun ein eigenes Bild von unserem Studio und unseren Trainern und spüren die angenehme Atmosphäre unter netten Leuten. Wir sind sicher, dass es Ihnen bei uns gefällt. Doch entscheiden Sie in aller Ruhe. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



SPORT PRO FITNESS – Qualitätssiegel des DOSB

Das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS stellt den hohen Standard vereinseigener Gesundheits- und Fitnessstudios heraus. Ein mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnetes Vereinsstudio verfügt über Personal mit hoher Qualifizierung und Serviceanspruch, eine umfassende und hochwertige Geräteausstattung, Hygienestandards sowie kundenfreundliche Verträge.

2. Termin: Trainingsplanung

Bei diesem Termin erstellen wir für Sie einen speziell auf Ihre Voraussetzungen und Ziele abgestimmten Trainingsplan. Dazu gehört auch ein vorheriger Check-Up und eine professionelle Analyse der Körperzusammensetzung mittels einer BIA-Messung. Der Befund durch die Messung gibt eine detaillierte, segmentale (Arme und Beine – jeweils rechts/links, Rumpf) Analyse im Hinblick auf Körperfett (subkutan und Viszeralfett), Muskelmasse, Körperwasser, den Körperfettanteil, BMI, Grundumsatz, biologisches Alter u.v.m. Auf dieser Basis kann eine noch individuellere Trainingsplanung erfolgen. Für die weitere Trainingsplanung werden keine Zusatzkosten fällig!

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
Monatskarte	59,00 €		
10er-Karte	89,00 €		
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)

Grundbeitrag SSC Karlsruhe

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 ^{*)}	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 ist möglich.