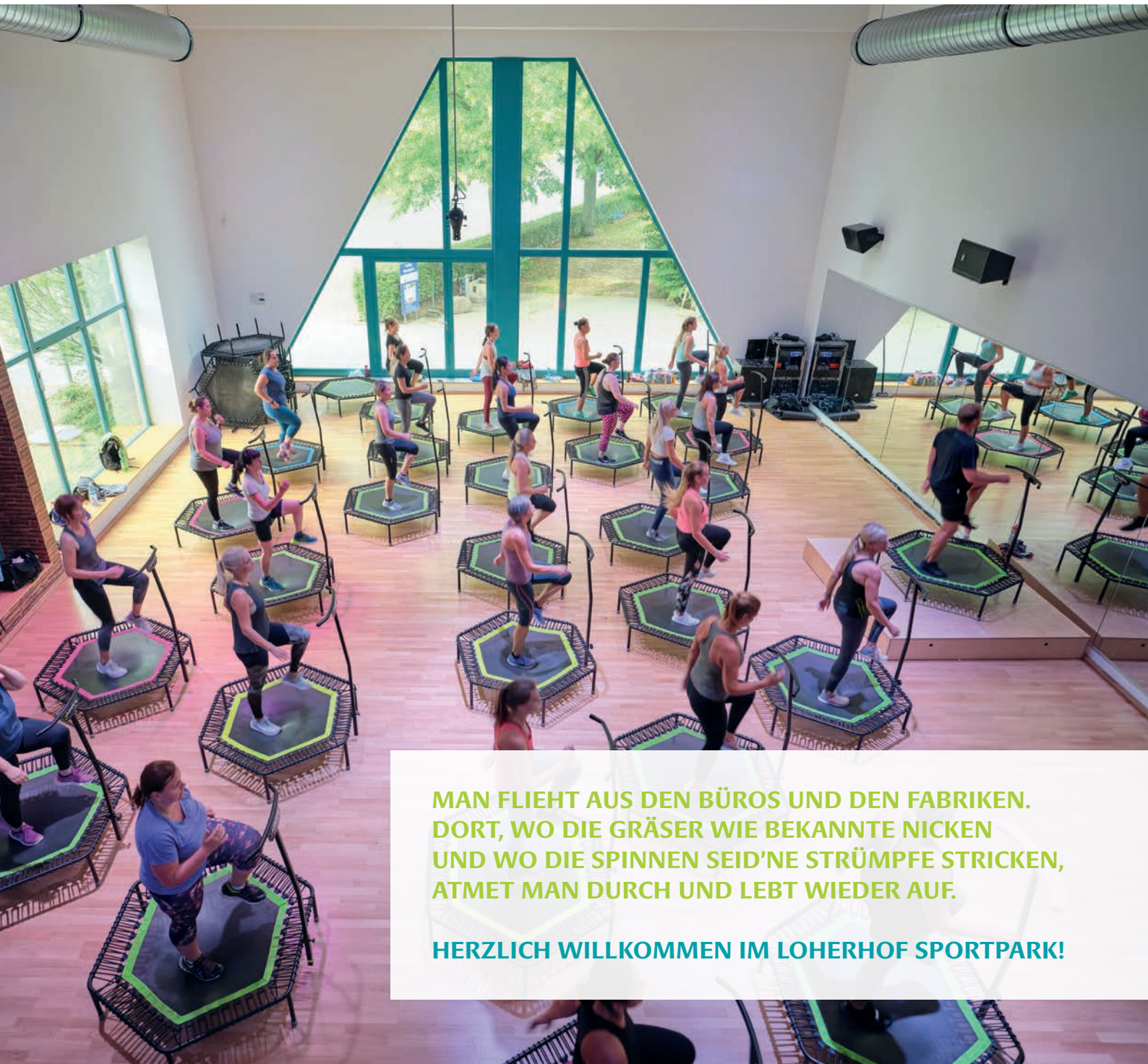




LOHERHOF

Schön. Nah. Erholsam.

Fitness & Kurse




**MAN FLIEHT AUS DEN BÜROS UND DEN FABRIKEN.
DORT, WO DIE GRÄSER WIE BEKANNTE NICKEN
UND WO DIE SPINNEN SEID'NE STRÜMPFE STRICKEN,
ATMET MAN DURCH UND LEBT WIEDER AUF.**

HERZLICH WILLKOMMEN IM LOHERHOF SPORTPARK!

Kräftigungskurse · Ausdauerkurse · Wellnesskurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Bodystyle 09:30 - 10:30	Yoga 08:15 - 09:45	Best Ager BOP 09:30 - 10:30	Pilates 09:30 - 10:30	Body & Balance 09:00 - 09:50	Jumping Fitness 11:00 - 12:00	Bodystyle 10:15 - 11:15
				Mama Fit Mutter-Kind-Kurs 10:00 - 11:15		Jumping Fitness 11:15 - 12:15
Rücken-Fit 17:00 - 18:00		Mama Fit Mutter-Kind-Kurs 16:30 - 17:30	Pilates 17:15 - 18:00	Step II 17:00 - 18:00		
Bodystyle 18:00 - 19:00	Bodystyle 18:00 - 19:00	Jumping Basic 17:30 - 18:00	Zirkel Fit Zirkel-Training 18:00 - 19:00	Rücken Fit 18:00 - 19:00		
Jumping Fitness 19:00 - 20:00	Hatha Yoga 19:00 - 20:30	Jumping Tabata 18:00 - 19:00	Pump Langhantel-Kurs 19:00 - 20:00			
Cycling 19:00 - 20:00	Cycling 18:30 - 19:30	Cycling 18:30 - 19:30	Cycling 19:15 - 20:15	Cycling 18:45 - 19:45		

 Mit Kinderbetreuung im KIDS CLUB:
Montag 17:00 - 20:00 Uhr · Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr · Mittwoch 16:00 - 19:00 Uhr · Samstag 10:30 - 12:30 Uhr · Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr



Zu bestimmten Trainings- & Kurszeiten bieten wir auch eine Kinderbetreuung an. Die Kinderbetreuungszeiten sind variabel und können jederzeit geändert | gestrichen werden. Zur Zeit gültig:

Öffnungszeiten Fitness & Kurse
Werktag 08:00 - 22:00 Uhr
Samstag & Sonntag 10:00 - 18:00 Uhr
Feiertag 10:00 - 16:00 Uhr

Kinderbetreuung
Montag 17:00 - 20:00 Uhr
Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch 16:00 - 19:00 Uhr
Samstag 10:30 - 12:30 Uhr
Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr

HERZ - KREISLAUF - KURSE

ZUMBA Fitness (60 Minuten)

Reißt einfach jeden mit. Lässt hypnotische Latin- Rhythmen und nachvollziehbare Bewegungen zu einem dynamischen Workout verschmelzen.

Step Basic (60 Minuten)

Für alle Einsteiger geeignet. Hier lernen Sie die Step-Aerobic Grundlagen. Ein moderates Ausdauertraining mit der Step-Plattform. Leichte Choreografie.

Step I (60 Minuten)

Für Geübte bis Fortgeschrittene. Step Aerobic mit höherer Anforderung an Kondition und Koordination.

ZUMBA-Step® (60 Minuten)

Bringt die Zumba-Party auf die nächste Stufe. Ein Mix aus ZUMBA Choreografien und Step-Aerobic - Bewegung an der Step-Plattform intensiveres Training für Beine und Po.

FIT-MOVES (60 Minuten)

Effektives Ganzkörpertraining für Einsteiger bis Fortgeschrittene. Ausdauer- und Kräftigungseinheiten im Wechsel. Keine bis leichte Choreografie mit durchschnittlicher bis hoher Intensität.

Indoor-Cycling (60 Minuten)

Der Wechsel zwischen verschiedenen Fahrtechniken trainiert neben dem Herz-Kreislauf-System insbesondere Ihre Beinmuskulatur auf gelenkschonende Weise.

KRÄFTIGUNGSKURSE

Bodystyling (60 Minuten)

Ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout. Gezielte Übungen zur Formung, Straffung und Kräftigung des Körpers und der ‚Problemzonen‘.

Bodypump (60 Minuten)

Perfekter Einstieg ins Langhanteltraining. Als Ganzkörpertraining zur Stärkung von Muskeln und Knochen.

Sensitiv (60 Minuten)

Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-, Kraft- und Koordinationstraining.

Kurs-Mix (60 Minuten)

Elemente aus Step Basic, Pump it Up!, Pilates oder Bodystyling.

The Sixties (60 Minuten)

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-, Kraft- & Koordinationstraining für alle, die spielerisch fit bleiben- oder werden möchten.

Bauchtraining (30 Minuten)

Für den Waschbrettbauch, statt Waschbärbauch.

Jumping Fitness (30 Minuten)

Dieses aktive Workout trainiert bis zu 400 Muskeln. Für jedes Alter und Krankheitsbild geeignet. Herz-Kreislauf-Training.

WELLNESSKURSE

Rücken Vital (45 Minuten)

Beugt Rücken- und Haltungsbeschwerden vor. Schulung von Körperwahrnehmung und Koordination.

Pilates (60 Minuten)

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Primär für Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur.

YOGA (90 Minuten)

Dynamische und zugleich meditative Trainingsform. Fördern innere Stärke und Gelassenheit im Alltag.

TRAININGSFLÄCHE

Faszientraining

Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes der Faszien: Lindert verspannungs- bzw. verhärtungsbedingte Schmerzen, sorgt für eine höhere Belastbarkeit von Muskulatur, Bändern und Sehnen. Verbessert die Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität; stabilisiert die Wirbelsäule und schont die Gelenke.

Stretch & Relax

Die Übungen sind ein ausgewogener Mix aus Dehnung und Entspannung. Das Training passt sich individuellen Bedürfnissen an und kann je nach Fitness und Beweglichkeit intensiviert werden.

Fle-xx Zirkel

Schmerzfreiheit und Abnehmende Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich. Aktives Muskellängentraining für ein vitales und schmerzfreies Leben. Fle-xx bietet einen Trainings- Zirkel mit systematischen Übungen zur Behandlung von Rücken- und Gelenkschmerzen. Trainingsziele sind Schmerzfreiheit, abnehmende Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich und zunehmende Beweglichkeit. Stabilität + Beweglichkeit = Flexibilität.

eGym

Die eGym Kraftgeräte erzeugen den Widerstand mit Hilfe eines elektrischen Motors und können das Gewicht der Kraft der Sportler dynamisch anpassen. So ist ein sehr effizientes und abwechslungsreiches Training für alle Trainingsziele wie Muskelaufbau, Performance und Athletik bis zum Profi-Sport, Regeneration und Rehabilitation, Gewichtsverlust und Abnehmen möglich.



FITNESS PAKETE & KURS-ABONNEMENTS (DIE PREISE VERSTEHEN SICH MONATLICH)

Abonnements	6 Monate	12 Monate	24 Monate	Transponder**
Vollzahler Startpaket*	50,00 € 70,00 €	45,00 € 45,00 €	40,00 € 30,00 €	10,00 €
Studenten & Azubis Startpaket*	35,00 € 35,00 €			10,00 €
Schüler Startpaket*	30,00 € 30,00 €			10,00 €
Einzelkarten	Tageskarte	Zehner-Karte (12 Monate gültig)	TANITA-Körperanalyse	
Geräte & Kurse	12,50 €	110,00 €	einmalig 25,00 €	
VIP Pakete und zubuchbare Leistungen	Monatliche Gebühr			
Jumping Fitness	2,50 €			
eGym	5,00 €			
eGym + plus	plus 2,00 € zum eGym			
Ruhezeit	Max. 20 Wochen, 3,00 €			
Zusatzleistungen	Getränkepauschale 5,00 €			

* Startpaket ist einmalig fällig, inklusive TANITA Körperanalyse - jedes Quartal

** keine Rückgabe / bei Verlust Neukauf erforderlich! Transponder wird für jedes Neumitglied benötigt. Viele unserer Kurse sind mit Kinderbetreuung. Die Zeiten können variieren. Ein konkreter Anspruch besteht nicht. Aktuelle Zeiten entnehmen Sie bitte unserem Aushang. Für das Nichtmitgliedskind ist eine Gebühr von 5,00 € / Kurs fällig. Alle Preise verstehen sich inklusive 19,0 % Mehrwertsteuer. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen ähnlich.



Kommen Sie doch einfach vorbei und probieren Sie's aus. Oder rufen Sie unsere Fitnesstrainerin Ena Galic an und lassen Sie sich beraten: +49 (0) 24 51. 12 34.



JAAA! WIR FAHR'N ZUM LOHERHOF!

Kinder lieben den Loherhof. Wen wundert's: Wenn die Erwachsenen wieder stundenlang essen und quatschen wollen, können sie hier ungestört rumtoben.

Kindergeburtstage können in unserer Kinderspielecke mit Hüpfburg, oder einem Fitnessprogramm gefeiert werden. Wir erweitern gerne das Programm durch z.B. Kinderschminken. Im Fitnessbereich bieten wir den Kindern Aerobic-Kurse, Indoor-Cycling (ab 10 Jahre) und Tanz-Kurse an. Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir kein Gerätetraining anbieten.

Im Außenbereich kann Fußball gespielt werden. Oder vielleicht möchten Ihre Kinder in einen Golf-Kurs schnuppern? Im Anschluss darf gerne gegrillt werden.

Wir bieten gerne Angebote für Schulklassen und Kindergärten, für Familienväter (unser allseits so beliebtes „Vater & Kind-Zelten“) und selbstverständlich auch für Mütter an. Auf Wunsch auch mit Frühstück auf unserer großen Sonnenterrasse:

Angebot Kindergeburtstag 01

*Hüpfburg - Badmintonplatz - ein Getränk - ein Kindergericht - Würstchen / Fritten / Fischstäbchen - ein Kinder-Eis - ohne Aufsicht**

- bis 6 Kinder - pauschal 99,00 €
- jedes weitere Kind 8,50 € - maximal 12 Kinder
- 1,5 Stunden.

Angebot Kindergeburtstag 02

a) wie Angebot 01 - mit Kinderbetreuung Loherhof plus 45,00 €

b) wie Angebot 01 - mit Sportprogramm Loherhof: Jumping, Zumba, o.ä. plus 75,00 €

Angebot Kindergeburtstag 03 - nach Absprache auch Outdoor -

Grillen & Zelten als individuelles Programm für Gruppen - Kindergärten / Vereine / Schulklassen o. ä.

- Gruppen bis 20 Personen Pauschal 200,00 €
- plus 5,00 € für jede weitere Person
- plus 2,00 €/Person Übernachtungsgebühr
- Frühstück für Kinder und Erwachsene nach Absprache

Die Kinderbetreuung zu unseren Kinderbetreuungszeiten Gastkind 5,00 € / Kurs.

*Hinweise:

Angebote 1 + 2 erfordern die Anwesenheit eines Elternteils oder eine Aufsichtsperson. Angebote 3 + 4 richten sich an Gruppen mit mehreren Aufsichtspersonen, z.B. Lehrer/Kindergärtner, je nach Gruppengröße- und Aktivitäten. Für Familien, die unser Restaurant besuchen und Loherhof-Mitglieder oder -Abonnenten sind, entfallen zusätzliche Kosten zur Nutzung der Kinderspielecke. Die Nutzung der Hüpfburg gilt für Kinder bis max. 12 Jahre. Die Kinderbetreuung für ein Gastkind beträgt 5,00 €/Kurs.

Zitat auf der Coverseite nach Erich Kästners «Die Wälder schweigen».





LOHERHOF

Schön. Nah. Erholsam.

Sportpark. Golfanlage. Restaurant.



LOHERHOF · Sport, Golf, Restaurant
Pater-Briers-Weg 85 · 52511 Geilenkirchen
Telefon +49 (0) 24 51. 12 34
info@loherhof.de · www.loherhof.de

Teilt uns eure Erfahrung mit. Euer Feedback ist uns wichtig. Vielen Dank.

