

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
Bodyfit Spezial 9.30-10.30		Pilates 9.00-10.00	Betriebssport		BBP-Step & Co. 10.30-11.30 10er-Karte 79 €
					Nordic Walking Wochenende Sa/So. 12.00-14.00 29 €

Feste Vermietung <b>Betriebssport</b> Wollen Sie auch mit Ihrer Firma trainieren? Sprechen Sie uns an!	Betriebssport	Betriebssport	Laufschule Zeiten auf Anfrage 8er Karte, 69 €	Streetdance 16.00-17.00 (13-17 J.) Monatsbeitrag ab 17 €	
Rücken Fit plus 18.00-19.00 8er Karte, 69 €	Nordic-Walking 18.30-19.30 6er Karte, 52 €	Betriebssport	Pump & Go Grouptraining mit Hanteln 18.00-19.00	Betriebssport	Die gekennzeichneten Kursangebote sind in der OLANtis-Fitnesswelt-Clubmitgliedschaft enthalten und finden fortlaufend statt. Samstags finden z.Zt. keine festen Kurse statt.
Bauch Beine Po 19.00-20.00	Pilates 18.30-19.30	Bodystyling 18.45-19.45	Rücken Fit plus 19.00-20.00 8er Karte, 69 €	Pilates 18.30-19.30	
Zumba Tanzworkout 20.00-21.00 8er Karte, 69 €	Yoga-Pilates 19.45-20.45 10er Karte, 77 €	Step-Aerobic-Fatburner 20.00-21.00 10er Karte, 79 €	Pilates 20.00-21.00	Aqua-Pilates 19.45-20.30 8er Karte, 69 €	Ab Januar 2010 ist bei freien Plätzen in laufenden Kursen eine kostenlose Teilnahme im Rahmen der Clubmitgliedschaft möglich.



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Bäderbetriebsgesellschaft Oldenburg mbH (BBGO) für Club-Mitgliedschaften der OLANtis-Fitnesswelt

Beschreibung der Clubpakete und Preise  
Bei allen Clubpaketen sind Kurse und Schwimmen (90 Min.) nur in einer Trainingseinheit möglich. Bei Vorkasse erhalten Sie 10% Skonto.

Clubpaket I  
60 oder 30 Trainingseinheiten (TE) und 90 Min. Schwimmen

Laufzeit	12 Monate (60 TE)	6 Monate (30 TE)
Monatsbeitrag	31,50 €	34,50 €

Bei Vorkasse entspricht der monatl. Beitrag  
28,35 €                      31,50 €

Gesamtbeitrag :            340,20 €                      186,30 €

Clubpaket II  
120 oder 60 Trainingseinheiten und 90 Min. Schwimmen

Laufzeit	12 Monate (120 TE)	6 Monate (60 TE)
Monatsbeitrag	44,00 €	47,00 €

Bei Vorkasse entspricht der monatl. Beitrag  
39,60 €                      42,30 €

Gesamtbeitrag :            475,20 €                      253,80 €

Die einzelnen Bestandteile eines Clubpakets der BBGO gelten für die gewählte Laufzeit. Sollten in der abgeschlossenen Laufzeit nicht alle Kurse in Anspruch genommen worden sein, verfallen sie. Ein Übertrag in die nächste Mitgliedschaft ist nicht möglich, dies gilt auch bei Krankheit und anderen Widrigkeiten.

Jedes Mitglied hat die Möglichkeit, gegen einen Kostenbeitrag von 10,50 € pro Besuch die OLANtis-Saunawelt ganztägig zu nutzen.

Vertragsbeginn und -laufzeit  
Die zwischen der BBGO und dem Mitglied geschlossene Mitgliedschaft beginnt entsprechend dem Wunsch des Mitgliedes. Die Mitgliedschaft ist personenbezogen und nicht übertragbar. Die Mitgliedschaftsverträge werden für eine bestimmte Laufzeit geschlossen und verpflichten das Mitglied zur Zahlung der Anzahl voller monatlicher Beiträge, die der Anzahl der Monate der Laufzeit entsprechen. Die Mitgliedschaft endet am letzten Tag der abgeschlossenen Laufzeit (6 oder 12 Monate nach Vertragsbeginn).

Monatliche Zahlung  
Der Monatsbeitrag ist jeweils am 3. Werktag des Kalendermonats fällig. Die Bezahlung erfolgt per Abbuchung. Es ist eine entsprechende Bank-einzugsermächtigung zu erteilen. Die einmalige Verwaltungsgebühr von 10,00 € sowie der anteilige Beitrag für einen angebrochenen ersten Monat sind mit Vertragsabschluss fällig und werden ebenfalls im Bankeinzugsverfahren eingezogen.

Haftung  
Für den Verlust und die Beschädigung mitgebrachter Sachen wird keine Haftung übernommen. Dies gilt auch für die in den Spinden verschlossenen Gegenstände. Die BBGO haftet nicht für vom Mitglied oder Dritten selbst verschuldeten Unfällen und mutwilligen Zerstörungen.

Kündigung  
Im Falle der Vorlage eines ärztlichen Attests, aus dem hervorgeht, dass das Mitglied nicht weiter trainieren darf, ist das Mitglied berechtigt, zum Ende des jeweiligen Kalendermonats die Mitgliedschaft zu kündigen. Bei einem Umzug in eine andere Stadt, die mehr als 50 km von Oldenburg entfernt ist, ist das Mitglied berechtigt, die Mitgliedschaft unter Vorlage der Meldebescheinigung zum Ende des jeweiligen Kalendermonats zu kündigen. Ein Anspruch auf Erstattung per Vorkasse geleisteter Mitgliedsbeiträge ist ausgeschlossen.

Geltung der Haus- und Badeordnung  
Ergänzend zu diesen Bestimmungen ist die aushängende Haus- und Badeordnung einzuhalten.

Ferienregelung  
Der Multifunktionsraum der OLANtis-Fitnesswelt bleibt in den ersten beiden Wochen (Mo.-So.) der Sommerferien und vom 24. Dezember bis einschließlich der 1. Kalenderwoche des folgenden Kalenderjahres geschlossen.

Stand: Januar 2010



Liebe Sport- und Gesundheitsinteressierte,



auf den folgenden Seiten habe ich für Sie ein umfangreiches Kursprogramm zusammengestellt.

Die OLANtis-Fitnesswelt bietet Fitness und Entspannung in einem 120 m<sup>2</sup> großen Multifunktionsraum, der mit einem Schwingboden und einer Klimaanlage ausgestattet ist.

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die die OLANtis-Fitnesswelt für alle Altersklassen und Trainingsstufen bieten kann. Sie können Mitglied werden oder abgeschlossene Kurse wählen (siehe Kursplan).

Das Besondere an den OLANtis-Fitnesswelt-Sportangeboten ist, dass Sie nach oder vor jedem Kurs die Möglichkeiten haben, 90 Minuten das Freizeitbad im OLANtis zu nutzen.

Ich freue mich, Sie bald in der OLANtis-Fitnesswelt begrüßen zu dürfen.

Ihre Michaela Schrotz  
Bereichsleiterin OLANtis-Fitnesswelt

Am Schloßgarten 15  
26122 Oldenburg

Telefon 0441-36131630  
Telefax 0441-36131649

E-Mail michaela.schrotz@olantis-bad.de  
www.olantis.com/fitnesswelt

Herzlich willkommen in Ihrer



Kursangebote



01-2010-5000



Multifunktionsraum im OLANtis

# FITNESS



## BBP mit Step & Co.

Verbrennen Sie Fett und straffen Sie Ihren Körper bei diesem intensiven Training mit fetziger Musik! Für Anfänger und alle Altersgruppen geeignet.

## Nordic Walking

Ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining mit zwei speziell hergestellten Stöcken. Das Training verbessert Ihre Koordination, pumpt mehr Sauerstoff in den Körper, kräftigt und mobilisiert ihn. 30/90/46: 30% weniger Belastung auf den Bewegungsapparat als beim Joggen, 90% Muskelarbeit und sie verbrauchen 46 % mehr Energie als bei den entsprechenden Bewegungsformen ohne Stöcke. Nordic Walking wird in der OLantis-Fitnesswelt als 6-Wochen- und als Wochenendkurs sowie mehrmals pro Jahr als Exkursionen auf Inseln angeboten.

## Pump & Go

Dieses kraftvolle Grouptraining mit Lang- und Kurzhanteln ist die neue Variante des Gerätetrainings eines klassischen Fitnessstudios. Ein Ganzkörpertraining für die Optimierung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

## Step Aerobic Fatburner

Power für Herz, Kreislauf, Beine und Po. Auf einer kleinen höhenverstellbaren Stufe geht es 60 Min. schwungvoll an die Fettpölsterchen. Die in kleinen Kombinationen angewandten Stepschritte werden schwerpunktmäßig im Low Impact (d.h. ohne Sprünge) ausgeführt, damit die Fettschmelzung einsetzt. In dieser Stunde wird das Herz-Kreislauf-System und intensiv die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.

## Streetdance -runter von der Straße rein ins OLantis!

Sei auch Du dabei, wenn sich in der OLantis-Fitnesswelt Breakdance, Hip Hop, Krumping, Popping, Locking, Electric Boogie und viele andere Styles vereinen. Im Streetdance spiegelt sich das Leben auf der Straße. Impulsiv und kraftvoll, raffiniert und lebendig.

# MUSKULATUR



## Bodystyling

Mit Bodystyling formen Sie Ihren ganzen Körper, halten ihn fit und verbessern Ihr Aussehen. Sie wirken wesentlich frischer und haben eine positivere Ausstrahlung auf andere Menschen.

## Rückenfit Plus

Übungskomplex für die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie Tiefenmuskulaturtraining für die Bauch-, Hüft- und Gesäßmuskulatur. Dehn- und Beweglichkeitstraining lassen diese Stunde ausklingen.

## Bauch-Beine-Po (BBP)

Kräftigung und Straffung von Gesäß, Beinen und Bauch mit und ohne Kleingeräten. Das Hautbild wird verfeinert, die Sehnen und Bänder vermehrt gestärkt.

## Bodyfit Spezial

Ein Übungskomplex, der schwerpunktmäßig die Arme, Rücken, Brust- und Hüftmuskulatur stärkt, strafft und mobiler werden lässt. Es wird mit und ohne Kleingeräten trainiert.

## Zumba

DIE FITNESS-SENSATION AUS DEN USA JETZT IM OLANTIS! Zumba, vom Kolumbianer Beto Perez entwickelt und im Jahre 1999 nach Amerika gebracht, ist ein schweißtreibendes Workout mit lateinamerikanischen Rhythmen. Cumbia, Salsa, Samba, Merengue und viele andere Tanzstile werden zu spielerischen und leicht erlernbaren Schritten zusammengeführt und lassen Dich mit viel Spaß über den Tanzboden sausen.

Zumba ist für Anfänger und alle Altersgruppen geeignet. Lasst Euch von den ausgebildeten Zumba-Trainern behutsam in die heißen und sexy Schritte einweisen.

# ENTSPANNUNG



## Yoga-Pilates

Die OLantis-Fitnesswelt bietet Yoga-Pilates für Jedermann an. Tauchen Sie in die Welt des Yoga und Pilates ein und erleben Sie wie Ihre Seele, ihr Körper und Geist nach dem Kurs einen völlig neuen Stellenwert in Ihrem Leben erhält.

Power für Körper und Seele  
Dieses Ganzkörpertraining mit klassischen Yoga-Elementen kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Schon nach wenigen Stunden spüren Sie ein besseres Körpergefühl und durch die Konzentration auf Ihre Atmung und Bewegungen fällt der Alltagsstress leichter von Ihnen ab.

## Pilates an Land und im Wasser

Übungen für tiefer liegende Muskeln, ergänzt mit Yoga-Elementen, zur Straffung des Körpers und Erholung des Geistes.

Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Dehnen - alles in harmonischen und fließenden Bewegungen, unter besonderem Augenmerk der Körpermitte - dem Powerhouse.

Pilates als Training im Wasser erhöht nochmals den Trainingseffekt. Der Wasserwiderstand und Druck erfordern eine höhere Notwendigkeit, sich zu stabilisieren und zu balancieren. Damit verbunden ist die Anforderung der Muskeln, sie konstant anzuspannen, da Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen ohne Anspannung des Powerhouses nicht möglich sind.