

Sauna & Dampfbad

Wohlbefinden mit Gesundheitseffekt

- Blockbohlensauna mit Kaminfeuer
- Dampfbad • Kräutersauna 75° bis 85°
- Fußbecken • Außenterrassen



Stärken sie ihr Immunsystem

Durch das Saunieren gewöhnen Sie Ihren Körper an ein sehr rasches Reagieren auf Temperaturunterschiede. So kann er auch auf Wetter- und Temperaturwechsel im Alltag besser reagieren. Das ist auch ein Grund dafür, dass Menschen, die sich regelmäßige Saunabesuche gönnen, deutlich seltener krank sind als andere. Ein weiterer Faktor beruht auf der sinnvollen Reaktion des Körpers auf Fieber bei Infektion, da bei steigender Temperatur auch die Aktivität einzelner Immunsystem-Komponenten extrem ansteigt.



Galileo-Training

patentiert – einmalig – seitenalternierend

Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen – Ihr Vorteil gegenüber gewöhnlichen Vibrationsplatten



Anwendungsgebiete des seitenalternierenden Vibrationstrainings

- Allgemeine Schwäche und Trainingsmangel
- Beckenbodentraining / Rückbildungstraining
- Durchblutungsstörungen der Beine und Füße
- Verspannungen in der Rückenmuskulatur
- Unspezifische Rückenschmerzen
- Sturzsyndrom und altersassoziierte Gehstörungen
- Muskuläre Insuffizienzen der Fußgewölbemuskulatur
- Inkontinenz • Spastiken
- Parkinson • MS • Balancestörungen
- Osteoporose • Arthrose

Abnehmen mit dem Galileo Vibrationstraining



**Galileo Abnehmprogramm
4 Wochen mit 10 Einheiten
à 45 min 195,- €**

- auch als Nicht-Mitglied buchbar
- mit Traineranleitung – online im Shop buchbar

Hotline 0451 – 408 25 50

eGym

in Premium Qualität

Ihr Training – Ihre Gesundheit

Trainieren Sie mit eGym so effektiv wie nie zuvor.

Endlich ist richtiges Krafttraining so einfach.

Alle wichtigen Einstellungen sind vom Trainer überprüft und gespeichert.

Sie stehen Ihnen bei jedem Training abrufbereit wieder zur Verfügung.

- **schnell • sicher • effektiv**



Denn richtiges Muskeltraining ist für jeden wichtig.

„Nur bewegen“ ist kein Training!

Erleben Sie daher, warum Training im Club Medius erfolgreicher ist.

Reservieren Sie sich jetzt Ihren kostenlosen Trainertermin.

Sie können nur gewinnen:

Hotline 0451 – 408 25 50

Kurse 2019



**HOL DIR
das BESTE
FIGURPROGRAMM
jetzt in PREMIUM
QUALITÄT!**

Öffnungszeiten:

montags – freitags	8.30 bis 22.00 Uhr
sa + so + feiertags	10.00 bis 19.00 Uhr
24./25. + 31. Dez.	10.00 bis 15.00 Uhr
Neujahr	15.00 bis 19.00 Uhr



Parken kostenfrei auf dem Clubparkplatz und in der clubeigenen Tiefgarage
weitere kostenlose Parkplätze: An der Hansehalle



Busse: Linie 1, 3 und 10 (Haltestelle Karlstr.)

Club Medius
FÜR ALLE, DIE MEHR WOLLEN

Club Medius · Bei der Lohmühle 88
23554 Lübeck · Tel. 0451 - 408 25 50

www.clubmedius.de



slimcoach
Ernährungs-Führerschein

VON GESETZLICHEN KRANKENKASSEN ZERTIFIZIERT

ZU 100% ERSTATTUNGSFÄHIG

69,- €

Bequem von zu Hause aus.
Erstberatung und Anamnese im Club.

Online Shop

Einzel- und Mehrfachkarten für unser Kursprogramm gibt es günstig unter www.clubmedius.de/shop



SALE

Montag

Gym	Beginn	min	Kurs
1	9.00	55	HOT IRON 'A/B'
3	10.00	55	GESUNDER RÜCKEN
1	17.00	55	SPINNING
3	17.00	55	YOGA
1	18.00	55	BODY COMPLETE
3	18.00	55	BRASIL POWER
1	19.00	55	ZUMBA
3	19.00	55	PILATES

Donnerstag

Gym	Beginn	min	Kurs
1	10.00	55	GESUNDER RÜCKEN
1	11.00	55	GESUNDER RÜCKEN
1	17.00	55	ZUMBA
3	17.00	55	YOGA
1	18.00	55	HOT IRON 'A'
3	18.00	55	GESUNDER RÜCKEN
1	19.00	55	SPINNING
3	19.00	55	PILATES

1.+3. Quartal	'A' = Stufe 1	'B' = Stufe 2
Jahresplan	HOT IRON™	
2.+4. Quartal	'A' = Stufe 2	'B' = Stufe 1

Legende

Gym 1 = Kursraum im Tiefgeschoss
Gym 2 = Geräteraum im Erdgeschoss
Gym 3 = Kursraum im Obergeschoss

 Jetzt Fan werden!
facebook.com/clubmedius

Dienstag

Gym	Beginn	min	Kurs
3	9.00	55	PILATES
3	10.00	55	BODY SHAPE
1	17.00	55	SPINNING
1	18.00	55	WORLD JUMPING
3	18.00	55	GESUNDER RÜCKEN
1	19.00	55	HOT IRON 'A'

Freitag

Gym	Beginn	min	Kurs
1	10.00	55	WORLD JUMPING
3	10.00	85	YOGA
1	19.00	55	World Jumping

Workout Kurse mit Schwerpunkt Kräftigung/Figuroptimierung

Cardio Kurse mit Schwerpunkt Herz/Kreislauftraining

Wellness Kurse mit Schwerpunkt persönliches Wohlbefinden

Information

- Bei Kursausfall oder Vollbelegung bitte auf andere Kurse ausweichen.
- Bei Spinning-Kursen ist eine Pulsuhr-Pflicht, bei den anderen Kursen eine Empfehlung.
- Bitte erscheinen Sie rechtzeitig vor dem Kursbeginn und nehmen Sie ein Handtuch und ausreichend zu trinken mit (bruchsichere Flasche).
- Einige Kurse (z.B. Stufe 2) setzen Kenntnisse oder ein höheres Leistungsniveau voraus und sind nicht für Einsteiger geeignet.
- Bei Hot Iron wechseln die Stufe 1 und 2 quartalsweise (Periodisierung).
1.+3. Quartal ,A' = Stufe 1 / ,B' = Stufe 2 2.+4. Quartal ,A' = Stufe 2 / ,B' = Stufe 1
- An Feiertagen, 24. und 31. Dez. entfallen die regulären Kurse.
- Änderungen der Zeit, der Inhalte, der Trainer und Kursanzahl bleiben vorbehalten. Kurzfristige Änderungen werden in den Kursplanänderungen angezeigt.
- Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs soll 8 nicht unterschreiten. Nur Kurse mit ausreichendem Teilnehmerinteresse haben dauerhaft im Plan Bestand.
- Die Kursdauer beinhaltet den Auf- und Abbau des Trainingsequipments.

Mittwoch

Gym	Beginn	min	Kurs
1	9.00	55	ZUMBA
1	16.30	55	WORLD JUMPING
1	18.00	55	BODY COMPLETE
3	18.30	55	deepWORK
1	19.00	55	BODY SHAPE
3	19.30	75	YIN YOGA
1	20.00	55	SPINNING

Samstag

Gym	Beginn	min	Kurs
1	10.30	55	BODY SHAPE
1	11.30	55	ZUMBA

Sonntag

Gym	Beginn	min	Kurs
1	11.00	55	WORLD JUMPING
3	16.45	75	YIN YOGA

Bei unserem ganzheitliches Konzept für ein erfolgreiches Abnehmen erhalten Sie alles aus einer Hand und können sofort starten!

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und berücksichtigen Ihre individuelle Situation, damit Sie Ihr Wunschgewicht schnell erreichen.

Die Stoffwechselkur ist eine niederkalorische Ernährung, ergänzt durch Vitalstoffe und lebensnotwendigen Fett- und Aminosäuren.

Sie erhalten:

Die kurbegleitenden notwendigen Nahrungsergänzungen wie:

- Eiweiß
- Vitalstoffe
- Ballaststoffe
- Omega 3

Sie erhalten zusätzlich:

- eine ausführliche Beratung
- Bodyanalyse vor und nach der Kur bezüglich des verlorenen Körperfettes
- Auf Wunsch können Sie ohne Mehrkosten an dem Problemzonen-Programm „Simply Belt“ teilnehmen.

Die Dauer der Kur beträgt 3 Wochen und der Preis beträgt 169,50 €. (Kein Abo, keine Mitgliedschaft).



www.clubmedius.de/shop

