



FitnessArena





Fitnessstraining mit Wohlfühlfaktor

In der FitnessArena der KissSalis Therme – dem Premium-Fitness-Club in der Region – trainieren Sie in einer **einzigartigen Atmosphäre** und genießen unser vielfältiges sowie individuelles Angebot.

Unser erstklassig ausgestatteter Gerätebereich mit den neuesten und **modernsten Kraft- und Ausdauergeräten** bietet Ihnen die Möglichkeit, schnell und komfortabel Ihr persönliches Fitnessziel zu erreichen. Tatkräftig unterstützt werden Sie durch unsere erfahrenen Trainer, die gemeinsam mit Ihnen Ihr persönliches Wohlfühlprogramm erstellen und Sie bei Ihrem Training begleiten.

Die FitnessArena bietet Ihnen eine perfekte Kombination aus Fitness, Wellness und Entspannung.



Mehr als nur Fitnessstraining

- Premium-Fitness im Wohlfühlambiente
- Betreuung durch erfahrene und routinierte Trainer
- Urlaub vom Alltag für jede Altersgruppe
- Training alleine, zu zweit oder in der Gruppe
- Prävention & Rehabilitation
- Modernste Trainingsgeräte
- Attraktive Club-Events



Perfekt betreut mit Ihrem persönlichen BalanceSystem

- schlank & straff** – Das optimale Programm, um die Pfunde purzeln zu lassen und die Figur zu straffen.
- muskulös & kraftvoll** – Ideal für alle, die sich einen muskulösen und definierten Körper wünschen.
- jung fühlen & jung bleiben** – Für alle Best Ager, die auch im Alter fit und voller Energie bleiben wollen.
- rücken & gelenkfit** – Das Programm für Menschen mit Problemen und Einschränkungen im Bewegungsapparat.

Das **BalanceSystem** der FitnessArena – ein einzigartiges **Betreuungskonzept mit Erfolgsgarantie** – ermöglicht Ihnen durch regelmäßige Fitnesstests und eine auf Sie abgestimmte Trainingsplanung ein effektives und zielgerichtetes Training.

eGym – effektives Training in nur 15 Minuten

Mit unseren beiden 100% computergesteuerten eGym Zirkeln erleben Sie ein schonendes und **effektives Trainingsprogramm** zur ganzheitlichen Kräftigung.

Ihr kompletter, individueller Trainingsplan ist auf Ihrem **persönlichen Chip** gespeichert. So stellen sich alle Geräte automatisch auf Sie ein und passen das Trainingsgewicht dynamisch an Ihre Leistung an. Dies spart nicht nur Zeit sondern ermöglicht auch eine **hocheffektive Belastung der Muskulatur**.

Ob Fettverbrennung, Gewebestraffung oder Muskelaufbau – durch seine leichte Bedienung ist der eGym-Zirkel für jeden geeignet, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.





NEU

KissSalis RückenZentrum

Zentrale Methode im KissSalis RückenZentrum ist die **medizinische Trainingstherapie (kurz MTT) nach Dr. Alfen**, einem der führenden Wirbelsäulenspezialisten aus Würzburg.

MTT basiert darauf, die **tieferliegende Muskulatur** des Rückens durch kurze und sehr effektive Behandlungen an speziellen Trainingsgeräten zu aktivieren. Die Methode zielt darauf ab, Rückenschmerzen ohne Operation nachhaltig zu beseitigen.





Individuelles Rückentraining – gezielt, effektiv und nachhaltig

Spezialisierte Therapeuten und Sportwissenschaftler entwickeln für Sie anhand Ihres medizinischen Befunds bzw. nach einer umfassenden Analyse ein individuelles Rückentraining.

Dieses beruht auf einer Kombination aus **rehabilitativem Rücken- und Gelenktraining** sowie **computergestützten Mobilisations- und Kräftigungsübungen**.

So können Schmerzen wie z. B. **Verspannungsschmerzen, chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Kopfschmerzen, Migräne, Osteoporose** oder **Skoliose** sehr gut behandelt werden.

Spezielle **Präventionskurse** für den Rücken und die Möglichkeit einer **Mitgliedschaft im RückenZentrum** runden unser Angebot ab.

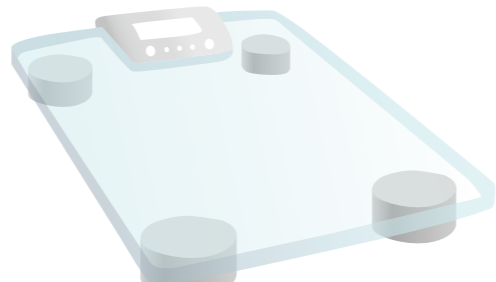
**Sie haben noch Fragen zum KissSalis RückenZentrum?
Melden Sie sich zu unseren kostenlosen Infoseminaren an:
www.kissalis.de/rueckenzentrum**



Einfach schlank mit

Moves

Moves ist eine völlig **neuartige und effektive Methode**, um schlank zu werden. Das Programm passt sich dem heutigen Lebensrhythmus optimal an, kann leicht in Ihren Alltag integriert werden und **funktioniert langfristig**. Moves umfasst alle wichtigen Erfolgsfaktoren für einen nachhaltigen Effekt und beginnt sofort zu wirken. Moves ist keine klassische Diät, sondern ein ganzheitlicher Weg zur **schlanken Wohlfühlfigur**.



Das einzigartige Moves-Paket umfasst:

- Die kompletten Moves-Unterlagen für eine schlanke Figur
- Teilnahme an 6 Moves-Seminaren
- Tägliche Nutzung der FitnessArena von 9–22 Uhr
- Teilnahme an allen Fitness-Kursen des aktuellen Kursplans
- Persönliche Betreuung durch kompetente Trainer
- Training an modernsten Fitnessgeräten
- Komplette Körperanalyse
- Alle Mineralgetränke und Wasser



„Seit ich in der FitnessArena trainiere, habe ich rund 30 kg abgenommen und 5 Kleidergrößen weniger. Ich habe mehr Elan im Alltag und bin viel un-
ternehmungslustiger geworden. Damit das so bleibt, gehe ich regelmäßig hierher. Ich hätte nie gedacht, dass abnehmen so viel Spaß machen kann.“
Birgit Grom, Wollbach



Kursvielfalt erleben

Neueste Trends und Altbewährtes, powern und relaxen, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, jung oder alt – unser Aktiv-Programm mit über 35 Kursen pro Woche bietet für jeden etwas.

Unsere Kursleiter motivieren Sie mit mitreißenden Kursen wie **Aqua Fitness**, **Latin Moves** oder **Indoor Cycling**. Für alle, die es ruhiger möchten, bieten wir in unseren **Yoga-** und **Rückenschulkursen** die optimale Entspannung an. Klassiker wie **Bauch, Beine, Po** und aktuelle Kurse wie **WORLD Jumping®** und **Faszientraining** sorgen für die notwendige Abwechslung. Finden Sie Ihre Lieblingskurse bei uns. Spaß und gute Laune inklusive.

Glückliche Kinder – entspannte Eltern

Damit Sie entspannt trainieren können, bieten wir Ihnen eine **kostenlose Kinderbetreuung** in unserem KinderParadies an. Alle Kinder bis 12 Jahren sind herzlich eingeladen, mit unserem liebevollen Betreuungspersonal zu spielen, zu malen und zu basteln.

Bitte melden Sie Ihr Kind unter Tel. 0971/12 18 00-82 an.

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 14–19 Uhr, Di., Do., Sa. und So. 9-14 Uhr



Öffnungszeiten der FitnessArena:

Mo. bis Fr. 9–21.30 Uhr, Sa. + So.- und Feiertag 9–20.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Termine für Probetraining mit Personal Trainer
unter Telefon 0971/12 18 00-50

RückenZentrum

Nach Terminvereinbarung

Parken:

400 kostenfreie Parkplätze direkt an der Therme

Kinderbetreuung:

Kostenlose Kinderbetreuung (bis 12 Jahre) im KinderParadies,
Mo., Mi., Fr. 14–19 Uhr, Di., Do., Sa. und So. 9–14 Uhr
Anmeldung unter 0971/12 18 00-82.

Öffnungszeiten der Therme:

Täglich von 9 bis 22 Uhr, freitags und samstags bis 24 Uhr
(24. und 25. Dezember geschlossen)

Restaurant:

Frische, moderne Küche im Restaurant der KissSalis Therme



KissSalis Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen
Telefon 0971/12 18 00-50, Telefax 0971/12 18 00-99
info@kisssalis.de, www.kisssalis.de