

### DIESE ABONNEMENTS HABEN KLASSE!

#### BASIS ABO CHF 1.270.- (LSV CHF 109.-)

- Kraft- und Ausdauer-Training, Besuch der Group Fitness Kurse, Multimedia-Ausdauergeräte von Life Fitness inkl. Milon Zirkel, TRX und Nutzung der Wellnesslandschaft
- 1 x HIT Training im Wert von CHF 50.-
  - 10% Rabatt auf das Massageangebot

#### BUSINESS ABO CHF 1.790.- (LSV CHF 159.-)

Beinhaltet Basis-Abo, zusätzliche Leistungen:

- Brustgurt von Polar HR 7
- Pro Training ein gratis Dusch- und Trainingstuch
- 1 x TCM-Beratung/Chinesische Diagnose 30 Min.
- 1 x Teilkörper-Massage/Behandlung 25 Min.
- 2 x HIT Training im Wert von CHF 100.-
- 15% Rabatt auf das Massageangebot
- Power Plate inkl. Trainingsplan/Gruppenkurse
- Freier Zutritt ins Thermalbad Bad Zurzach

#### FIRST ABO CHF 3.600.- (LSV CHF 309.-)

Beinhaltet Business-Abo, zusätzliche Leistungen:

- Teilkörper-Massage 10er-Abo, Behandlung jew. 25 Min.
- Gratis Getränke nach Wahl
- 2 x HIT-Training im Wert von CHF 100.-
- 1 Personaltraining im Wert von CHF 125.-
- 20% Rabatt auf das Massageangebot
- Bob fahren in St. Moritz, Erholung im Ovaverva Hallenbad, Spa und Sportzentrum St. Moritz inkl. Verpflegung

### AIRPORT FITNESS & WELLNESS AG

Hotelstrasse · CH-8060 Zürich Flughafen  
 Im SouSol Radisson Blu Hotel, Flughafen Parkhaus P1  
 Tel. +41 (0)43 816 56 66 · info@airport-fitness.ch  
 www.airport-fitness.ch

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo–Fr 6–22 Uhr, Sa & So 9–19 Uhr, Feiertage 9–16:30 Uhr  
 Der Wellnessbereich ist täglich ab 9 Uhr geöffnet und schliesst 15 Min. vor Centerschluss.

### TAGESEINTRITTE

Fit & Well	CHF	35.-
Flughafenmitarbeiter	CHF	25.-
Mitglieder-Gäste	CHF	25.-

In den Eintrittspreisen enthalten: Benutzung des gesamten Fitness- und Cardioreiches, Besuch der Group Fitness-Lektionen, Benutzung der gesamten Wellnesslandschaft

### MITGLIEDSCHAFTEN

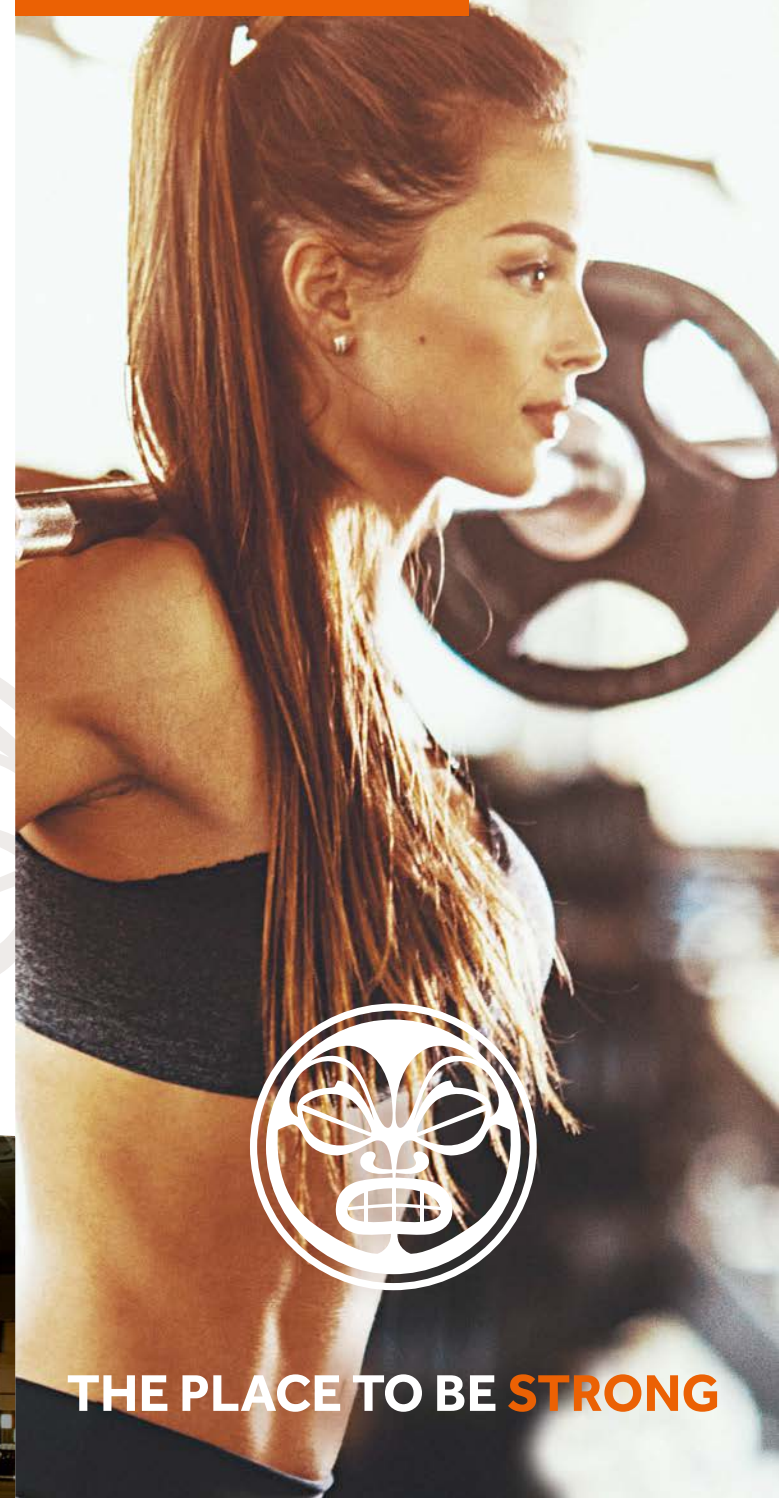
Basis Abo (exkl. Startgebühr) 12 Monate	CHF	1.270.-
Business Abo (inkl. Startgebühr) 12 Monate	CHF	1.790.-
First Abo (inkl. Startgebühr) 12 Monate	CHF	3.600.-

Das Basis-Abo berechtigt zum Kraft- und Ausdauer-Training sowie Besuch der Group Fitness Kurse. Modernste multimedia Ausdauergeräte von Life Fitness, inkl. Milon Zirkel und TRX. Die Abonnemente unterscheiden sich in den Zusatzleistungen. **Mitarbeiter des Flughafens profitieren von einem Sonderpreis, bitte erfragen Sie diesen bei Ihrem Arbeitgeber oder bei uns.**

### PARKEN

Mitglieder und Gäste des Airport Fitness & Wellness zahlen für

1,5 Stunden	CHF	1.-
3 Stunden	CHF	3.-
4 Stunden	CHF	8.-



THE PLACE TO BE HOME  
 IHR LIFESTYLESTUDIO

THE PLACE TO BE STRONG

## KRAFT- & AUSDAUERTRAINING

### Trainieren nach individuellem Plan

Für uns steht Ihre individuelle Betreuung und Begleitung an erster Stelle. Unser Fokus liegt auf einer möglichst hohen Effizienz Ihres Trainings. Bei uns trainieren Sie nicht nur einfach darauf los, sondern nach Plan. So ist sichergestellt, dass Sie schnellen Trainingserfolg spüren und sehen.

#### Muskelaufbau

Möchten Sie straffer und durchtrainierter erscheinen und sich rundherum wohl fühlen? Je mehr Muskulatur Sie aufbauen, desto höher ist der energetische Grundumsatz und desto mehr Körperfett reduzieren Sie.

#### Herz-Kreislauf-Training

Das Ausdauertraining trägt wesentlich zur Entwicklung und Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes bei und sollte fester Bestandteil Ihres Trainingsplans sein.

#### Personal Training

Entwickeln Sie mit unserer Hilfe und individueller Betreuung Ihr persönliches Programm, um Schritt für Schritt, Kraft und Ausdauer zu gewinnen und langfristig zu erhalten.

#### TRX – Suspension Training

Kräftigungsübungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und beruhen auf dem Prinzip der Instabilität. Das Besondere an dieser Art von Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist das starke Training der Tiefenmuskulatur.

#### Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel

Sie trainieren in einem Durchgang (17,5 Min.) die komplette „Leibgarde“ der Wirbelsäule – Oberkörper, Rumpf, Beine. Zwei Ausdauereinheiten auf einem Crosswalker und einem Ergometer stärken den wichtigsten Muskel – das Herz.

#### Group Fitness

Von Zumba und Pilates über Yoga bis hin zu BODYPUMP®. Sie entscheiden, ob Sie es heute lieber ruhig angehen oder sich auspowern wollen. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, ob Lust auf Entspannung oder auf Auspowern – für jeden ist das Richtige dabei.

#### Wellnessoase

Alle Abos und Einzeleintritte beinhalten die Nutzung unserer 2.000 m<sup>2</sup> grossen, edel gestalteten Wellnessoase. Das Angebot ist vielfältig und reicht über ein ferrarirotes Hamam verziert mit Goldplättchen (orientalisches Dampfbad) bis hin zu einer gemischten Sauna, einer Damensauna sowie einer Herrensauna.

#### QualiCert zertifiziert: Krankenkassen-Zuschuss bis zu CHF 800.– für Ihr Jahres-Abo

Die Gesundheitsförderungsbeiträge der Krankenversicherer finden Sie auf unserer Website (Der Zuschuss gilt für das Basis-, Business- oder First-Abo).

Vereinbaren Sie  
Ihr persönliches  
Beratungsgespräch:  
(043) 816 56 66

