

SOMMER 2025



Terminvereinbarung Fitness
0861 90 94 950

FIT + GESUND
IHR TRAINING IM


**Sport- und
Therapiezentrum**
Traunstein-Hastach



HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns, Ihnen unser Trainings-Angebot im Sport- und Therapiezentrum Traunstein-Haslach vorzustellen. Bei uns verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden unter der Anleitung von ausgebildeten Trainern.

Neben einem modernen, top ausgestatteten Fitnessbereich finden Sie bei uns einen Bereich rein für funktionelles Training, das Functional Crossing.

Ein Herzstück unserer Anlage ist die Boulderhalle mit knapp 1.300 qm Kletterfläche. Die Routen sind so gestaltet, dass jeder, egal ob Anfänger oder Profi, auf seine Kosten kommt. Für Anfänger bieten wir auch Leihschuhe. Für die Kleinen gibt es einen extra Kinderbereich mit speziellen Kinderrouuten. Ergänzt wird unser Angebot durch die Schlägersportarten Squash und Badminton. Nach der sportlichen Aktivität steht Ihnen zur Entspannung unsere Saunalandschaft zur Verfügung.

Sport- und Therapiezentrum Traunstein-Haslach:
Hier macht der Chiemgau Sport.





FUNCTIONAL CROSSING

**SIE WOLLEN EIN KURZES, ABER EFFEKTIVES TRAINING?
DANN SIND SIE BEI UNS GENAU RICHTIG!**

Functional Crossing verbindet die fünf Elemente der Bewegungslehre: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

Durch alltagsspezifische Übungen fallen Ihnen die täglichen Arbeiten

deutlich leichter und es wird nie langweilig!

Das Training ist für jedermann – egal ob alt oder jung, sportlich oder unsportlich, geeignet – und trägt dazu bei, Ihre Ziele noch besser zu erreichen.



Functional Crossing findet in Gruppen statt. Die Sportler werden von einem geschulten Trainer begleitet und verbessert. Für erfahrene Fitnesssportler bieten wir »Open Gym« an, d.h. der Functional Crossing Bereich kann selbstständig zum freien Training genutzt werden.

Hol 'Dir
Deinen kostenlosen
Schnupperkurs

**0861
90 94 950**

Kursbuchung **online**



Zugang über QR-Code oder
[www.kurse.sportzentrum-
traunstein.de](http://www.kurse.sportzentrum-traunstein.de)





VERSCHIEDENE BEREICHE FÜR

- 🕒 Training
- 🕒 Anfänger
- 🕒 Kinder

BOULDERKURSE

Kinderkurse

Mit Spaß und Freude an der Bewegung Bouldern lernen. Bouldern verbindet Koordination, Kraft, spielerische Bewegungen und schnelle Erfolge. Zusammen mit unseren geschulten Trainern macht ihr Kind so die ersten Schritte in dieser tollen Sportart.

Kurse für Erwachsene

Bouldern will gelernt sein – wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten in unserer Boulderhalle. Wir zeigen Ihnen, worauf es beim Bouldern ankommt. Je nach Anfragen variieren wir unser Kursangebot von Einsteigern bis zu Fortgeschrittenen.



BOULDERN

VERSCHIEDENE SCHWIERIGKEITSGRADE –
VOM ANFÄNGER BIS ZUM PROFI

TAGESKARTE	vor 15 Uhr	nach 15 Uhr	Wochenende & Feiertags
Tageskarte	€ 11,90	€ 12,90	€ 12,90
Tageskarte erm.*	€ 10,50	€ 11,50	€ 11,50
Tageskarte U14	€ 8,50	€ 8,50	€ 8,50

MONATSKARTEN

* Schüler/Studenten

1 Monat	voll € 89,90	erm.* € 79,90
3 Monate	voll € 59,90 pro Monat	erm.* € 53,90 pro Monat
12 Monate	voll € 39,90 pro Monat	erm.* € 33,90 pro Monat

11ER KARTE

11er Karte	€ 119,90
11er Karte erm.*	€ 109,50
11er Karte U14	€ 85,00

LEIHE

Schuhe zum Ausleihen für nur € 3,50



Bouldern kann
auch mit
Fitness kombiniert
werden!



FITNESS IM SPORT- UND THERAPIEZENTRUM

- ⦿ KURSE
- ⦿ FUNCTIONAL CROSSING
- ⦿ BOULDERN
- ⦿ SAUNA
- ⦿ BADMINTON + SQUASH
- ⦿ GETRÄNKE-FLATRATE
- ⦿ EIWEISS-FLATRATE
- ⦿ INBODY-KÖRPERANALYSE-MESSUNGEN
- ⦿ PERSONAL TRAINING (60 Min.)

VIP

Jetzt VIP-Mitglied werden inkl.
Fitness, Kurse, Functional
Crossing, Sauna, Bouldern,
Getränke-Flat, Badminton
und Squash



PERSONAL TRAINING

EINE 1:1 BETREUUNG FÜR GARANTierten TRAININGSERFOLG UND SPASS

**INTERESSE?
SPRECHEN SIE UNS EINFACH AN.**

Unsere qualifizierten Trainer betreuen Sie in einem 60 Minuten Personal Training. Ihre individuellen Trainingsziele stehen im Vordergrund, egal ob Abnehmen, Muskelaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, etc.
Sie haben Lust auf Veränderung – wir das Know How.

PREISE

Einzeltermin	€ 80,00
11er Block	€ 700,00





MESSUNGEN + LEISTUNGSTESTS

InBody

INBODY-KÖRPERANALYSE

Einzelmessung mit Beratung	€ 39,90
6er-Karte	€ 59,90

AUSDAUERTEST

Ausdauer-test	€ 19,90
---------------	---------

DR. WOLF BACK CHECK (Maximalkrafttest)

Mitglieder	€ 29,90
Nichtmitglieder	€ 49,90

SPIEL SATZ SIEG



SQUASH BADMINTON TISCHTENNIS

PREISE SQUASH

vor 16:00 Uhr, die halbe Stunde	€ 8,00
nach 16:00 Uhr, Wochenende & Feiertage, die halbe Stunde	€ 8,00

PREISE BADMINTON

vor 16:00 Uhr, die halbe Stunde	€ 8,00
nach 16:00 Uhr, Wochenende & Feiertage, die halbe Stunde	€ 8,00

KEINE AUSRÜSTUNG?

Für nur € 3,50 gibt's bei uns alles zum Ausleihen!



Kursbuchung online



Zugang über QR-Code oder
[www.kurse.sportzentrum-
traunstein.de](http://www.kurse.sportzentrum-traunstein.de)

KURSE ONLINE BUCHEN

KURSE BEQUEM ONLINE BUCHEN

WIR BIETEN UNSEREN MITGLIEDERN EIN UMFANGREICHES KURSPROGRAMM FÜR JEDEN GESCHMACK!



Über unsere Homepage **WWW.KURSE.SPORTZENTRUM-TRAUNSTEIN.DE** können Sie sich für unsere Kurse anmelden. Der eigene Zugang wird nach Abschluss einer Mitgliedschaft generiert. Einzelkursteilnahmen sind selbstverständlich auch möglich – hier zu rufen Sie uns gerne an unter **0861 90 94 95 0**, wir melden sie dann für Ihren Wunschkurs an. Im Sommer warten mehr als 30 Stunden Kursprogramm auf Sie, von früh bis spät. Unsere Kurse sind für sowohl für Anfänger als auch für Kursteilnehmer mit Erfahrung gedacht. Unsere Kursleiter sind mit Zertifikat geschult und freuen sich auf Ihren Besuch.



KÖRPER-GEIST-TRAINING

Wir bieten Ihnen Yin Yoga, Hatha Flow Yoga, Good Morning Pilates, Anusara Yoga, Pilates Flow, Faszienstretch & Trigger, Ashtanga Vinyasa Yoga, Qigong, Yin & Yang Yoga, Faszien Pilates, Meridian & Yin Yoga, Stretch & Relax, Stretching Flow und Einsteiger Yoga.



GANZKÖRPERTRAINING

Wir bieten unseren Mitgliedern Bauch-Beine-Po, TRX Einsteiger, TRX, Fitness & Mobility, Power Mix, Fitness-Mix, Pump & Step, Functional Fatburner, Power trifft Balance, Power Workout und Sixpack Bootcamp.



CYCLING

Cycling (Radfahren); halten Sie sich auf unseren modernen Trainingsrädern fit! Trainiert wird die Ausdauer unter Kontrolle der Pulsfrequenz, sowie die Beinmuskulatur. Mitreißende Musik und fahren in der Gruppe wird auch Ihre Leistung steigern.



BAUCH-RÜCKEN-TRAINING

Wir bieten Ihnen die Kurse „Bauchfett Weg!“ und Wirbelsäulengymnastik an.

3 Stunden	€ 10,90
Tageskarte	€ 12,90
11er Karte	€ 109,90

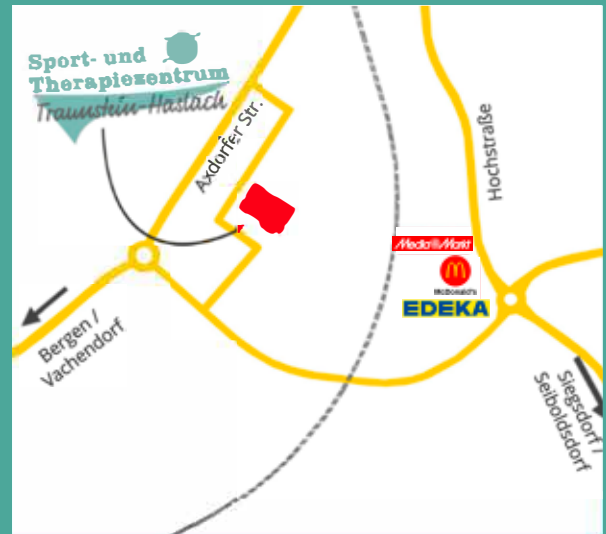
Montag - Freitag	10:00 - 21:45 Uhr
Samstag + Sonntag	10:00 - 20:45 Uhr
Feiertage	11:30 - 17:45 Uhr

Montag - Freitag	10:00 - 20:45 Uhr
Samstag + Sonntag	10:00 - 18:45 Uhr
Feiertage	11:30 - 17:45 Uhr



HAPPY BIRTHDAY

boulderhalle@sportzentrum-traunstein.com oder 0861 90 94 950



Sport- und Therapiezentrum Traunstein-Haslach

Sonntagshornstraße 8
83278 Traunstein
Telefon: 0861 90 94 950
info@sportzentrum-traunstein.com
www.sportzentrum-traunstein.de

Öffnungszeiten September bis Mai

Montag - Freitag	6:00 - 22:00 Uhr
Samstag + Sonntag	8:00 - 21:00 Uhr
Feiertage	11:00 - 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Juni, Juli & August

Montag - Freitag	6:00 - 21:00 Uhr
Samstag + Sonntag	7:00 - 19:00 Uhr
Feiertage	11:00 - 18:00 Uhr



LIKE US



FOLGE UNS



MEDIEN



**Sport- und
Therapiezentrum**
Traunstein-Haslach