



Herbst-Winter 2024/2025



Terminvereinbarung Fitness
0861 90 94 950

FIT + GESUND

IHR TRAINING IM

Sport- und
Therapiezentrum
Traumstein-Haslach





ANGELO MAIER
Geschäftsleitung

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.

FIT +
GESUND





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 alltagspezifische 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.

Hol 'Dir
Deinen kostenlosen
Schnupperkurs

**0861
90 94 950**



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.

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	€ 10,90	€ 12,90	€ 12,90
Tageskarte erm.*	€ 9,50	€ 11,50	€ 11,50
Tageskarte U14	€ 7,50	€ 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	€ 109,90
11er Karte erm.*	€ 99,50
11er Karte U14	€ 75,00

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
- ⊙ ERNÄHRUNGSBERATUNG
- ⊙ 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



Kursbuchung **online**



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

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	€ 9,00
nach 16:00 Uhr, Wochenende & Feiertage, die halbe Stunde	€ 11,00

PREISE BADMINTON

vor 16:00 Uhr, die halbe Stunde	€ 8,00
nach 16:00 Uhr, Wochenende & Feiertage, die halbe Stunde	€ 10,00

KEINE AUSRÜSTUNG?

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

SAUNASCHWITZEN



SAUNA

EINTRITTSPREISE

3 Stunden	€ 10,90
Tageskarte	€ 12,90
11er Karte	€ 99,90

**Finnische
Sauna
Dampfbad
Bio-Sauna**

ÖFFNUNGSZEITEN SEPTEMBER BIS MAI

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

ÖFFNUNGSZEITEN JUNI, JULI & AUGUST

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

HAPPY BIRTHDAY

KINDERGEBURTSTAG IM SPORT- UND THERAPIEZENTRUM

Feiern Sie doch den nächsten Kindergeburtstag sportlich im Sport- und Therapiezentrum Traunstein-Haslach!

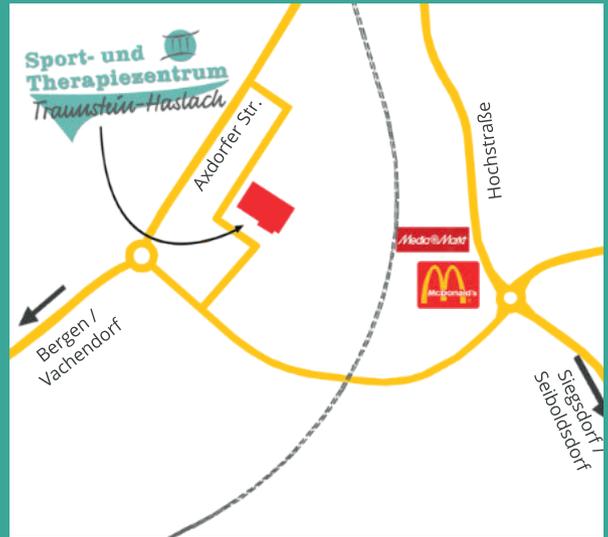
In unserer Boulderhalle können Sie den Geburtstag Ihres Kindes gebührend mit einer kleinen

Gruppe feiern. Wir haben dafür einen extra Kinderbereich in unserer Halle, damit auch die Kleinen auf ihre Kosten kommen.

Kindergeburtstage finden immer unter Aufsicht und Betreuung unserer Trainer statt.

ANFRAGEN UNTER:

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 - 12:00 Uhr & 17:00 - 21:00 Uhr
Feiertage	11:00 - 18:00 Uhr

