



SG Stern aktiv - Fitnessstudio

New Year New Me

**Wir machen deine Neujahrsvorsätze zu unseren!
Spare bis zu 2 Monatsbeiträge**

Erhalte als Neumitglied bis zum 31.03.2025 für jede Trainingseinheit bei uns im Fitnessstudio 2€ Rabatt auf deinen Beitrag für April bzw. Mai 2025.*



Gefördert von Mercedes-Benz

Du möchtest deine guten Neujahrsvorsätze umsetzen und mehr Sport treiben? Wir geben dir die nötige Motivation!

Unser Angebot für neue und zurückkehrende Mitglieder*:

- Aktionszeitraum: 01.01. bis 31.03.2025
- 2€ Rabatt pro Besuch (max. 1 Check-In pro Tag) auf deinen Monatsbeitrag April bzw. Mai
- Maximale Rabattsumme: 2 volle Monatsbeiträge
- Mögliche Kostenersparnis von bis zu 120,00 €
(Beispiel für einen Vertragsabschluss des Tarifs "Fitness 1")
- Gratis SG Stern Shaker bei Teilnahme an einem Probetraining im Aktionszeitraum

*Teilnahmebedingungen: <https://is.gd/BoqIHq>

In unserem

vereinseigenen Fitnessstudio bieten wir dir u.a.

- Flexible Tarife mit unterschiedlichen Laufzeiten und Umfang
- Moderne Geräteausstattung mit Freihantelbereich
- Vielseitiges Kursprogramm
- Sauna/Wellnessbereich
- Gemeinschaftliche und entspannte Atmosphäre
- Empathisches und qualifiziertes Personal
- Einzigartiges Betreuungskonzept
- Personal Training (optional mit zusätzlichen Kosten)

Wir haben dich überzeugt?

Dann freuen wir uns auf deinen Besuch oder deinen Anruf!

SG Stern aktiv
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

T: 0711 286 936 10
sgsternaktiv@sgstern.de
www.sgstern.de



Tarifübersicht SG Stern aktiv



Stand: Januar 2025

	Tarifgruppe „Fitness“	Tarifgruppe „Clever & Smart“	Tarifgruppe „Group Fitness“
Leistungen			
Kursprogramm	✓✓ (alle Kurse eingeschlossen)	✓ (Abendkurse ausgeschlossen)	✓✓ (alle Kurse eingeschlossen)
Trainingsfläche	✓✓ (uneingeschränkte Trainingszeit)	✓ (eingeschränkte Trainingszeit ¹)	✗
Kosten			
Einmaliges Startpaket ²	45,00 € - Verwaltungspauschale 39,00 € - Betreuungspaket 25,00 € - Transponderkauf	45,00 € - Verwaltungspauschale 39,00 € - Betreuungspaket 25,00 € - Transponderkauf	45,00 € - Verwaltungspauschale
Laufzeit 18 Monate	39,50 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴	34,00 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴	28,50 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴
Laufzeit 12 Monate	44,50 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴	38,00 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴	32,50 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴
Laufzeit 6 Monate	50,00 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴	✗	36,50 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴
Laufzeit 1 Monat	60,00 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴	✗	41,50 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴
Praktikant ³ Laufzeit 1 Monat	37,50 € / Monat + Jahresgrundbeitrag ⁴	✗	✗

¹ Der Clever & Smart - Tarif umfasst die Trainingszeiten von Mo. – Fr., jeweils bis 16:00 Uhr und ab 20:00 Uhr. Sa., So. und Feiertage sind regulär.

² Das einmalige Startpaket ist verpflichtend für jeden Neuvertrag. Das Betreuungspaket beinhaltet die laufende und individuelle Trainingsbetreuung, sowie Re-Tests und fortlaufende Trainingsplanerneuerung.

³ Praktikantentarif ist nur gültig mit entsprechendem Nachweis.

4 Jahresgrundbeitrag der SG Stern Stuttgart

Die Mitgliedschaft in der SG Stern Stuttgart ist Voraussetzung für eine Mitgliedschaft in der SG Stern aktiv (Sparte Fitness). Für die Mitgliedschaft in der SG Stern Stuttgart wird ein jährlicher Beitrag fällig.

Erwachsene	60,00 €
Ermäßigt (Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre, Azubis, Praktikanten, Studenten, Menschen mit Behinderung ab Grad 50 mit entsprechendem Nachweis)	30,00 €
Partner (ein Erwachsener mit Ehe-, Lebenspartner oder Partner im gleichen Haushalt)	105,00 €
Rentner (gültig nur mit Entsprechendem Nachweis)	48,00 €
Alleinerziehend (ein Erwachsener mit Kind/Kinder bis 18 Jahre)	75,00 €
Familie	120,00 €

Weitere Infos zum Jahresgrundbeitrag unter www.sgstern.de/beitraege/.

Leistungs-/ Angebotsübersicht SG Stern aktiv



Stand: Januar 2025

In unserem vereinseigenen Fitnessstudio SG Stern aktiv bieten wir die optimalen Voraussetzungen für ein effektives, abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Leistungen

- ✓ Individuelles Betreuungskonzept durch qualifizierte Trainer*innen
- ✓ Regelmäßige Fitness- und Gesundheitschecks
- ✓ Individuelle Trainingsplanerstellung
- ✓ Fitnessstraining an modernen Kraft- und Ausdauergeräten
- ✓ Biocircuit - Zirkeltraining an vollautomatischen Kraftgeräten
- ✓ Mehr als 20 Kurse pro Woche aus den Bereichen Fitness, Entspannung und Gesundheit
- ✓ mywellness App - Trainingsapp u.a. für die Dokumentation der Trainingsergebnisse
- ✓ Entertainment an den Ausdauergeräten (TV, YouTube, uvm.)
- ✓ Freies WLAN auf der Trainingsfläche
- ✓ Sauna (gemischt und Damenbereich)
- ✓ Digitaler Mitgliedsausweis der SG Stern Stuttgart (www.sgstern.de)
- ✓ Kostenlose Parkmöglichkeiten

Kostenpflichtige Zusatzangebote

- ✓ Personal Training
- ✓ Kinesio Taping
- ✓ Thementage: Vortrag, sowie Praxiseinheit zu unterschiedlichen Fitness- und Gesundheitsthemen

Du möchtest mit uns aktiv werden?

Vereinbare gleich dein Probetraining unter
T.: 0711 28 693 610 oder sgsternaktiv@sgstern.de

Besuche uns auch auf unserer Webseite: www.sgsternaktiv.de



KURSPLAN SG STERN AKTIV

GÜLTIG AB 01.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>■ 10:00 – 11:00 Uhr Fitnessgymnastik</p>		<p>■ 10:00 – 10:45 Uhr Fatburner (Step)- Aerobic</p>			<p>■ 10:00 – 11:00 Uhr Zumba®</p>
<p>■ 11:00 – 12:00 Uhr Pilates</p>		<p>■ 10:45 – 11:30 Uhr Fit ab 60</p>			<p>■ 11:00 – 12:00 Uhr BBP + Rückengymnastik</p>
<p>■ 17:00 – 18:00 Uhr Korce®</p> <p>■ 17:00 – 18:00 Uhr Indoor Cycling</p>	<p>■ 17:00 – 17:45 Uhr Functional Training</p>	<p>■ 17:00 – 18:00 Uhr Faszientraining</p> <p>■ 17:00 – 17:50 Uhr Bauchkiller</p>	<p>■ 17:00 – 18:00 Uhr FIT – Funktionelles Intervalltraining</p>	<p>■ 17:00 – 18:00 Uhr Rückengymnastik</p>	
<p>■ 18:00 – 19:00 Uhr HOT IRON®</p> <p>■ 18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling</p>	<p>■ 17:45 – 18:30 Uhr Stretch & Relax</p>	<p>■ 18:00 – 19:00 Uhr Pilates</p> <p>■ 18:00 – 18:50 Uhr Fitness Extrem</p>		<p>■ 18:00 – 19:30 Uhr Yoga</p>	
<p>■ 19:00 – 20:00 Uhr Yin Yoga</p>	<p>■ 18:30 – 19:30 Uhr Zumba®</p>	<p>■ 19:00 – 20:00 Uhr Yoga</p>			

■ Raum 0.8

■ Raum 0.9

SG STERN STUTT GART

Fitnessgymnastik

Hier stärkst und mobilisierst du mit gezielten Übungen u.a. deine Rücken- und Rumpfmuskulatur. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

BBP

Ein gezieltes Kräftigungstraining ohne Choreographie für die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po.

Rückengymnastik

In diesem Kurs wird durch ein funktionelles Training die Rumpfmuskulatur gestärkt. Unter den Begriff Rumpf fällt die Rückenmuskulatur gleichermaßen wie die unterschiedlichen Anteile der Bauchmuskulatur. Durch dieses Training wirkst du muskulären Ungleichheiten und Verspannungen entgegen.

Pilates

Die zentralen Elemente von Pilates sind Dehnen und Kräftigen. Pilates trainiert besonders die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken), sodass die Aufrichtung und Stabilität der Körpermitte sowie der Wirbelsäule gefördert werden.

Bauchkiller

Der Name ist Programm! Ein intensives Workout, für einen starken, flachen Bauch.

Yoga

Yoga kombiniert Gelassenheit mit Dynamik. Grundübungen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Übungen und Abläufe sind so modifiziert, dass sie jeder ausführen kann.

Korce®

Bei diesem athletischen Training werden Mobilisations- und Stabilitätsübungen kombiniert. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der Körpermitte, dem „Core“.

Zumba®

Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Calypso oder Samba wirst du auf spielerische Art und Weise in die Welt des Zumba® eingeführt. Aerobic und verschiedene Tanzschritte werden miteinander kombiniert. Neben dem Spaßfaktor wird sowohl das Herz-Kreislaufsystem trainiert als auch die Fettverbrennung angekurbelt.

Indoor Cycling

Gruppendynamik pur! Zu mitreißender Musik absolvierst du ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining auf einem speziellen Indoor Bike. Unter Anleitung von ausgebildeten Instruktor:innen simulierst du eine Radetappe mit unterschiedlichen Geländeprofilen und verschiedenen Schwierigkeiten. Aufgrund einer individuellen Intensitätssteuerung ist dieser Kurs für jede Leistungsstufe geeignet.

Fitness Extrem

Hier kommen selbst die Fittesten zum Schwitzen! Ein hochintensives Ganzkörperworkout. Hier wird trainiert, bis die Muskeln brennen.

Functional Training

Komplexe Bewegungsabläufe bei denen mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden, um die Bewegungsqualität im Alltag zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

HOT IRON®

Einfache und klare Bewegungsabläufe mit der Langhantel zu motivierender Musik fördern den gesamten Körper und stellen eine ideale Ergänzung zum Gerätetraining dar. Aufgrund der individuellen Gewichtswahl ist dieser Kurs für jede Leistungsstufe geeignet.

Fatburner (Step-) Aerobic

Ein Herz-Kreislauftraining mit zur Musik passenden Choreographien, das dich in gute Laune versetzt und ins Schwitzen bringt. Du verbesserst deine Ausdauer, bringst dich in Form und fördest deine Bewegungskoordination.

Funktionelles Faszientraining

Die Blackroll® Orange dient als funktionelles Trainingsgerät – Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung werden durchgeführt. Die Massagerolle wird aber auch genutzt, um Muskeln bzw. die Faszien, das die Muskeln umhüllende Bindegewebe effektiv zu massieren und Muskelverspannungen zu lösen. Neben der Verbesserung der Rumpfstabilität wird in diesem Kurs auch das Körpergefühl ausgebaut.

Stretch & Relax

Der perfekte Kurs, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen, sich zu entspannen und durch sanfte Dehnübungen die Beweglichkeit zu verbessern.

Yin Yoga

Bei dieser ruhigen Yoga-Variante werden die Posen lange gehalten, wodurch das Bindegewebe geschmeidiger wird und sich Verspannungen lösen.