



TRAUBE TONBACH  
*best since 1789*



La Pleine Forme  
Sport & Santé

Chers clients,

Faire du sport, c'est bouger et surtout, s'amuser! Telle est notre devise et nous vous avons préparé un programme d'activités sportives passionnantes et variées.

### **Aqua Gym.**

La gymnastique dans l'eau est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles et tonifie l'appareil cardio-vasculaire tout en ménageant les articulations.

### **Spécial abdominaux.**

Tonification des muscles abdominaux transverses, grands droits et obliques. Les muscles abdominaux profonds sont essentiels pour une bonne stabilité du tronc et du dos.

### **Caf , Cuisses, Abdos, Fessiers.**

Exercices de musculation ciblés destinés à renforcer la musculature du ventre, des cuisses et des fesses.

### **Ventre plat, dos musclé.**

Programme d'entraînement intensif pour tous ceux qui souhaitent un ventre plat et un dos musclé. Les muscles abdominaux complètent et soutiennent ceux du tronc et du dos dans tous les mouvements du corps et dans son maintien.

### **bodyART.**

Cet entraînement du corps entier inclus des éléments de yoga et pilates. Tous les exercices combinent d'une façon spéciale la force, la balance et la respiration. Aussi qualifié pour les inexercés.

### **Body-Styling.**

Cours de fitness complet avec des exercices au poids de corps ou avec charges. Permet de développer l'endurance et la souplesse musculaire et d'affiner la silhouette.

### **Cardio Fit.**

Développement de l'endurance musculaire et de la coordination motrice, en musique. Pour stimuler l'appareil cardio-vasculaire et le métabolisme des lipides.

### **Fitness mix / Training fonctionnelle**

Bouger, s'amuser, être bien – un programme d'entraînement complet en musique, l'accent étant mis sur l'endurance et la tonification des muscles des bras, des jambes, des fesses et du dos.

### **Cours de Flexi-Bar.**

Le FLEXI-BAR® (made in Germany) est formé d'une barre en fibre de verre de 150 cm munie d'une poignée au centre et de deux poids en caoutchouc aux extrémités. Utilisé comme support en physiothérapie, c'est un mélange de Pilates et de Power Plate. Pour l'utiliser, il faut saisir la barre par la poignée et provoquer l'oscillation. Cette oscillation doit ensuite être maintenue en effectuant des petites impulsions avec la main. La vibration de la barre entraîne une résistance qui stimule efficacement une multitude de petits muscles tout en ménageant les articulations. Contrairement à la musculation classique, le flexi-bar agit particulièrement sur les muscles profonds.

### **Flexi-Bar pur débutants.**

Cours d'initiation à la technique d'oscillation et au maintien du flexi-bar.

### **Flexi-Bar & Bien-être.**

Ce cours d'entraînement combine des éléments de yoga, du Pilates et de la gymnastique du dos classique avec des exercices de flexi-bar.

### **Flexi-Bar & Caf.**

Exercices de musculation ciblés visant les muscles du ventre, des cuisses et des fesses, combinés à des mouvements de détente verticale et de stabilisation avec le flexi-bar.

### **Biking en salle.**

Tous en selle avec Birgit Frey. Le cours idéal pour tous ceux qui aiment le vélo et souhaitent améliorer leur endurance. Attention, effet transpiration garanti!

### **Marche Nordique.**

La marche nordique, « nordic walking » en anglais, est un sport des plus complets et équilibrés qui soient. Il stimule l'appareil cardio-vasculaire et le métabolisme et permet de tonifier la presque totalité des muscles du corps. Les bâtons sont mis gratuitement à votre disposition.

### **Rando à vélo électuque.**

Goûtez aux plaisirs du vélo « léger ». Les vélos Pedelec allient parfaitement joie du cyclisme et confort. Dès que vous commencez à pédaler, des petits moteurs électriques se mettent en marche pour vous assister dans votre déplacement. Partez en balade sans vous fatiguer.

### **Coaching Sportif.**

Nous vous composons sur demande un programme de fitness personnalisé, parfaitement adapté à vos besoins et à vos envies. Nous organisons également des randonnées guidées de marche nordique ou à vélo, que vous pouvez réserver individuellement. Pour un complément d'information, veuillez vous adresser à nos professeures de sport ou aux responsables de l'équipe Loisirs & Activités.

### **Pilates.**

Le Pilates est une méthode originale et complète qui a été développée en 1883 par Joseph Hubert Pilates. Elle allonge et renforce les muscles, en particulier les muscles profonds et non-moteurs, ceux qui assurent un bon maintien et l'alignement du corps. Ce cours comprend des exercices de musculation et d'étirement, combinés à un travail ciblé sur la respiration et la concentration. Il tonifie et assouplit le corps, affine la silhouette et aide à lutter contre le stress physique et mental.

### **Gymnastique médicale du dos.**

Cours de gymnastique destiné à améliorer la mobilité et la stabilité de la colonne vertébrale.

### **Un dos en forme.**

Un dos musclé et tonique est le garant d'un bon maintien de la colonne vertébrale, la charpente de notre squelette. Ce cours propose des exercices ciblés destinés à renforcer les muscles dorsaux et à assouplir la colonne vertébrale.

### **Stretching.**

Stretching comprend le dilatation des muscles, l'étirement des articulations ainsi que la colonne vertébrale..

### **XCO-Training / XCO-Walking.**

Les Xco sont des tubes en aluminium anodisé similaires à des haltères aérobiques, remplis à 35% de granulés d'ardoise. Avec le mouvement de va-et-vient dynamique des bras, la masse de granulés est projetée en explosion d'une extrémité à l'autre du tube. La surcharge de poids alternante intensifie le travail des bras, du ventre et du dos. Les muscles profonds et les tissus conjonctifs sont tonifiés de manière optimale, sans contraintes pour les articulations.

---

### **Inscription.**

Pour des raisons pratiques, nous vous prions de vous inscrire au(x) cours de votre choix au préalable en appelant au poste - 697. Merci d'avance et à bientôt !

## **Chez nous vous êtes dans de bonnes mains!**

Birgit Frey

Professeure de sport et de gymnastique / Glucker Schule, Stuttgart

Instructrice de marche nordique certifiée par la DNV (Association allemande de Nordic Walking)

Instructeur d'aquagym Mary Sanders Speedo

Instructeur de biking / vélo en salle, certification Schwinn

Certification Flexi-bar et instructrice de XCO Walking

Instructrice de Pilates certifiée Stott / Toronto, Canada

Iris Mahler

Maîtrise en Sciences du sport et de l'Éducation physique / Université de Stuttgart, Allemagne, spécialisation en « Entraînement fonctionnel & Communication ».

Co-auteure du livre « Home Fitness », paru en 2002 chez DroemerKnaurVerlag.

Instructrice de Nordic Walking certifiée par la NWU (Nordic Walking Union)

Certification flexi-Bar Groupfitness

Certification « basic » de Qigong

Instructrice Kinesis / Life Fitness certifiée

Nous serons ravies de vous accueillir.

Birgit Frey und Iris Mahler