



Sport
studio
Füssen



1985 Fitness-Oase



1988 Richtfest für den Neubau



1993 Rezeption



Das Studio heute

VIER JAHRZEHNTE BEWEGUNG, GESUNDHEIT UND GEMEINSCHAFT



Grußwort von Lukas Hiemer zum 40-jährigen Jubiläum

Dieses Jahr dürfen wir im Sportstudio Füssen unser 40-jähriges Jubiläum feiern. Wir blicken zurück auf vier Jahrzehnte voller Bewegung, Gesundheit und gemeinsamer Erlebnisse.

Wenn mein Sohn manchmal mit seinen Hausaufgaben mitten im Studio sitzt, kehren Erinnerungen an meine eigene Kindheit zurück. Ich bin praktisch in diesem Sportstudio aufgewachsen. Mein Vater Herbert Hiemer gründete die Fitness-Oase 1984 gemeinsam mit meiner Mutter Renate, und zwei Jahre später entstand aus dieser Idee das Sportstudio Füssen. Von Anfang an standen Gesundheit, persönliche Betreuung und eine familiäre Atmosphäre im Mittelpunkt. Genau diese Werte leben bis heute weiter und verbinden Generationen auf besondere Weise.

Was meinen Vater vor vierzig Jahren antrieb, war für die 80er-Jahre fast revolutionär. Fitness bedeutete damals vor allem Muskeln, Kraft und Bodybuilding. Sein Gedanke war jedoch, dass Training die Gesundheit stärkt, das Wohlbefinden steigert und den Körper langfristig fit hält. Lange bevor die Wissenschaft diese Zusammenhänge bestätigte und die Idee Einzug in sämtliche Fitnessstudios fand, war dieses Ziel für meinen Vater klar vor Augen. Unser 40-jähriges Jubiläum zeigt deutlicher denn je, wie Visionen Realität werden können.

Das Sportstudio Füssen lebte und lebt von seinen Menschen. Rund 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind heute für das Sportstudio Füssen, das Sportcenter Reutte und das CityFit tätig, viele davon seit Jahrzehnten. Auch zahlreiche Mitgliederinnen und Mitglieder begleiten uns schon seit langer Zeit, einige sogar seit der Anfangszeit. All diese langjährigen Beziehungen schaffen eine familiäre Atmosphäre, in der jeder gerne trainiert, sich wohlfühlt und dauerhaft motiviert bleibt. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Mitgliedern bedanken, dass sie das Sportstudio Füssen zu einem Wohlfühlort machen, an dem alle willkommen sind.

Vieles hat sich im Laufe der Jahre verändert, und wir sind einige Schritte der Modernisierung mitgegangen. Doch unsere Werte sind unverändert geblieben. Denn es geht immer um den Menschen und seine Gesundheit. Wer öfter bei uns im Studio ist, dem ist sicher schon einmal das Zitat begegnet: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Dieses Motto begleitet uns seit 40 Jahren und wird unser Handeln auch in Zukunft leiten.

Herzlichst

Lukas Hiemer

Geschäftsführer Sportstudio Füssen



40 JAHRE SPORT UND GESUNDHEIT

Von den Anfängen bis heute

1984

Ein mutiger Anfang

Am 13. November 1984 öffneten Herbert Hiemer, seine Frau Renate und ein Geschäftspartner erstmals die Türen der „FitnessOase“ in einer Industriehalle am Festspielplatz.

In dieser Zeit war Fitness vor allem von Arnold Schwarzenegger und dem Bodybuilding-Boom geprägt. So standen Muskeln, Kraft und sichtbare Leistung im Vordergrund. Doch während an anderen Orten ausschließlich an Muskelpaketen gearbeitet wurde, verfolgte Herbert Hiemer bereits eine andere, fast schon revolutionäre Idee. Für ihn stand nicht der Körperkult im Vordergrund, sondern die Gesundheit. Für die damalige Zeit galt dieser Ansatz als sehr ungewöhnlich, doch schaut man sich moderne Fitnessstudios heutzutage an, ist deutlich sichtbar, dass Herbert Hiemers Idee weite Früchte trug. Sein Pioniersgedanke mit gesundheitsorientiertem Training, Prävention und nachhaltiger Betreuung hat sich im Laufe der Jahre durchgesetzt und zur weit verbreiteten Realität entwickelt.

Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Bereits zwei Jahre später wurde die Industriehalle zu klein. Mit dem Umzug 1986 in die Abt-Goßwin-Straße im Hopfener Dreieck entstand vor 40 Jahren das Sportstudio Füssen und die nächste Etappe einer Idee, die ihrer Zeit weit voraus war, konnte beginnen. Der Start war allerdings etwas holprig. Im Norden Füssens gab es damals keine erschlossenen Straßen mit Wasser und Strom und es begann eine nervenaufreibende Zeit voller Baugenehmigungen, Finanzierungskonzepten und Verhandlungen. Doch Herbert und Renate Hiemer kämpften sich durch das Chaos, entwickelten die Idee weiter und übersiedelten nur zwei Jahre später an den heutigen Standort.



1986 Umzug in die Abt-Goßwin-Straße



1985 Innenräume der Fitness-Oase



1988 Rohbau

HÖRBAR STÄRKER

Stark im Ohr. Stark im Kopf.

das **Demenzrisiko** ist bereits bei einem mittleren Hörverlust um das **Dreifache erhöht**.



Scannen, testen und Soforteinschätzung erhalten

Für mehr Infos: www.daslabohr.de



Wir gratulieren herzlich zu 35 Jahren!

Pfronten:

Allgäuer Straße 1
Tel.: 08363 – 92 92 855
Mail: pfronten@daslabohr.de

Füssen:

Welfenstraße 33
Tel.: 08362-12 99 247
Mail: fuessen@daslabohr.de

1990er

Spinningboom und Squashfieber

Das seit Beginn bestehende Motto „mit Spaß fit und gesund“ zog sich durch die Jahrzehnte. Dies bedeutete auch, dass sich das Studio immer wieder den Anforderungen der Zeit anpasste und sich auf neue Trends ausrichtete. Den Kernbereich des Studios machte gezieltes und individuell abgestimmtes Krafttraining aus. Während des Squashfiebers gab es vier Courts im Studio, die fast permanent ausgebucht waren. Um den neuen Anforderungen immer wieder gerecht zu werden, gab es 1991 den ersten Anbau und 1995 noch einmal eine Erweiterung. Das Trainingsangebot wurde zudem mehr auf Familien und Gruppen ausgerichtet und es gab sogar ein Kinderbetreuungsangebot, was zur damaligen Zeit absolut einmalig war.

Ein besonderes Highlight der 90er Jahre, war der Spinningboom. Ein eigener Spinningraum entstand aus einem der vier Squashcourts. Hier kann man sich auch heute noch aufs Rad setzen. Eine weitere Neuerung war der Wellness-Bereich im ersten Stock. Mit einer Finnischen Sauna, einer Bio- und einer Dampfsauna sowie einem Sonnenstudio konnten die Gäste nach dem Sport die Seele baumeln lassen.



1990 Squash Court



1995 Cardiobereich



1995 Eröffnung Sonnenstudio



Kinderbetreuung

40 Jahre Sportstudio Füssen – Wir gratulieren herzlich



Ihr Auto in Meisterhand

**Ihre freie Werkstatt
in Füssen**

**Moosangerweg 42
87629 Füssen**

Tel. 08362/9305000

www.autoservice-fischer.com
info@autoservice-fischer.com

2000-2010

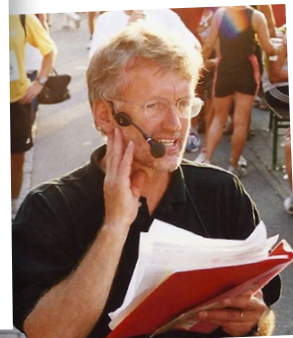
Digitalisierung & neue Trainingswelten

In den 2000ern mit Beginn der Digitalisierung veränderte sich das Sportstudio Füssen erneut. Modernere Trainingsansätze machten dem klassischen Krafttraining Raum. Erste digitale Trainingssysteme, neue Analysen, sowie modernisierte Kraft- und Ausdauerbereiche waren erstmals möglich.

Im Jahr 2002 hat Herbert Hiemer zudem das Sportcenter in Reutte im Tirol übernommen. Dieses hat neben den klassischen Sportstudiobereichen zudem eine Tennishalle mit drei Plätzen und zwei Squashcourts.



2005 Zieleinlauf Marathon



Herbert Hiemer beim Marathon



Das Sportcenter in Reutte



Die Tennishalle in Reutte

Herzlichen
Glückwunsch
zum 40-jährigen
Jubiläum!

WOHLBEFINDEN JETZT KOSTENFREI BEI UNS TESTEN

In einer Zeit, in der traditionelle Heilmethoden und moderne Technologie zunehmend verschmelzen, etabliert sich Alpha Cooling als wegweisende Innovation im Bereich der Kältetherapie. Das Gerät nutzt dabei ein Prinzip, das Sebastian Kneipp bereits vor über 150 Jahren erkannte: Die heilsame Wirkung von Temperaturreizen auf den menschlichen Körper. Anders als bei klassischen Kneipp-Anwendungen erfolgt die Therapie bei Alpha Cooling gezielt über die Handflächen. Diese Körperregion wurde bewusst gewählt, da unsere Hände über besonders viele Thermorezeptoren verfügen und eine wichtige Rolle bei der Körpertemperaturregulation spielen.

**Gesundheit • Vitalität • Lebensfreude
- Entscheiden Sie sich für Qualität -**

**Ihr Spezialist für orthopädische
akut & chronische Schmerzpatienten**

Physiotherapie • Osteopathie • Prävention

Ihr aktivlife -Team

Abt-Heß-Straße 3c • 87629 Füssen • Tel. 0 83 62 / 5 05 91 11
info@aktivlifezentrum.de • www.aktivlifezentrum.de



2010-2020

Individualisiertes Training

Im Juni 2012 folgte dann der dritte Streich. Das CITY FIT am Rande der Innenstadt komplettierte das Trio. Der Fokus liegt dort auf selbstständigem Kraft- und Ausdauertraining und trainiert werden kann fast rund um die Uhr.

Die Modernisierung schritt auch im Sportstudio Füssen weiter voran und das Milon-Zirkeltraining nahm einen festen Platz im Erdgeschoss ein. Durch eine Chipkarte, die individuelle Körperwerte speichert, kann das Training perfekt auf die trainierende Person abgestimmt werden. So kann noch mehr auf die individuellen und gesundheitlichen Körperbegebenheiten eingegangen werden.

Das Sportstudio Füssen entwickelte sich stets weiter und erhielt immer mehr Popularität. Im Jahr 2019 wurde das Studio dann von Herbert Hiemer an seinen Sohn Lukas Hiemer übergeben. Seither trägt er den Gedanken seines Vaters weiter und das Sportstudio Füssen profiliert sich weiterhin durch seine persönliche und individuelle Beratung. Im Herbst 2019 wurde das Studio deshalb um einen Anbau erweitert. Dort siedelten sich der Hammer Strengthbereich und das Five-Rücken- und Gelenkzentrum an.

2020-HEUTE

Herausforderungen und ein Blick in die Zukunft

Die Corona-Zeit stellte die gesamte Branche auf den Kopf und zeigte gleichzeitig, wie wichtig Gemeinschaft und Bewegung sind. Denn das Sportstudio Füssen stand während dieser Zeit dennoch nicht still. Seit 2023 gibt es einen neuen Trainingsbereich, den Milon X Bereich, was digitales Training auf das nächste Level bringt.

Auch in Zukunft möchte das Sportstudio Füssen nicht stehen bleiben, denn Stillstand bedeutet Rückschritt, so Lukas Hiemer. Wir leben in Zeiten ständiger Transformation und Anpassung und die künstliche Intelligenz wird einige neue Möglichkeiten in der Fitnessbranche eröffnen. Das Sportstudio Füssen wird nach bestem Wissen und Gewissen die Veränderungen mitgehen, die sie für sinnvoll erachten. Weiterhin wird das Sportstudio Füssen seiner ursprünglichen Idee treu bleiben und darauf setzen, Menschen langfristig zu begleiten und sie nicht nur stärker, sondern vor allem gesünder zu machen.



Das CITY FIT bereichert unser Angebot



Herbert und Lukas Hiemer





HK-PHYSIOTHERAPIE

HOLGER KOLB

Am Zieglstadel 8 b, 87629 Füssen

Tel.: 08362/925757 / E-Mail: hk-physiotherapie@freenet.de

“WIR GRATULIEREN ZU 40 JAHREN SPORTSTUDIO FÜSSEN!”

Auch bei uns bewegt sich was - WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG für unsere Praxis!

Physiotherapeut (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Wir bieten:

- sympathisches Team
- flexible Arbeitszeiten
- steuerfreie Zusatzleistungen

Interesse?

Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung - einfach per E-Mail oder direkt vorbeikommen!



INGENIEUR- u. KREATIVGESELLSCHAFT mbH

ARCHITEKTUR- & INGENIEURBÜRO



08362 88 093 90
TEAM@BERGWIND.INFO
WWW.BERGWIND.INFO

Ankommen, wohlfühlen, durchstarten

Wer zum ersten Mal das Sportstudio in Füssen betritt, soll sich von Beginn an gut aufgehoben fühlen. Deshalb startet jeder Einstieg mit einem unverbindlichen Beratungsgespräch, in dem persönliche Ziele, Wünsche und eventuell vorhandene individuelle Krankheitsbilder besprochen werden.

Viele der neuen Mitgliederinnen und Mitglieder kommen mit Themen wie Kreuzbandriss, künstlichem Kniegelenk oder Bandscheibenvorfall. Durch die enge Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie der Fachklinik Enzensberg kann das Team vom Sportstudio Füssen alle Menschen kompetent und vertrauensvoll auf ihrem Weg begleiten.

Im Anschluss an die Anamnese werden mehrere Tests durchgeführt. Ein Krafttest gibt Aufschluss über die passenden Trainingsgewichte. Ein Beweglichkeitstest zeigt, wo eventuell Einschränkungen bestehen. Und mithilfe einer Körperzusammensetzungsanalyse kann das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse sowie mögliche Dysbalancen, wie etwa zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur erkannt werden. Alle Ergebnisse werden anschließend ausführlich im persönlichen Gespräch besprochen.

Auf dieser Basis erstellt das Team vom Sportstudio Füssen einen individuellen Trainingsplan, der optimal auf die persönlichen Ziele, körperlichen Voraussetzungen und Alltagstempo abgestimmt ist. Bei einer Studioführung werden Räume, Geräte und Abläufe vorgestellt und natürlich auch das Team, das später beim Training begleitet. Wer möchte, kann zudem ein unverbindliches Probetraining absolvieren, um ein erstes Gefühl für das Training und die Atmosphäre im Studio zu bekommen.

Auch die verschiedenen Tarifmodelle werden ausführlich erklärt, damit alle Kundinnen und Kunden einen für sie passenden Deal finden können.

Für Geschäftsführer Lukas Hiemer steht fest: „Nur wer sich wohlfühlt, kommt auch dauerhaft.“ Deshalb liegt im Sportstudio Füssen besonderer Wert auf einer angenehmen Atmosphäre, persönlicher Begleitung und einem Training, das langfristig Freude bereitet. Denn ein kontinuierliches Training, das idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche stattfindet, bleibt der Schlüssel zu nachhaltigen Erfolgen und einem gesünderen, stärkeren Lebensgefühl.



UNSERE TRAININGSWELTEN

Milon und Milon X

– Training der Zukunft

Seit vielen Jahren ist der Milon-Zirkel ein wichtiger Teil des Trainingsangebots im Sportstudio Füssen und mit dem neuen Milon X gibt es seit 2023 noch eine Erweiterung dazu.

Der klassische Milon-Zirkel bietet ein hocheffizientes Ganzkörpertraining: Mithilfe einer persönlichen Chipkarte werden Körpergröße, Kraftwerte und Trainingsparameter automatisch erkannt und eingestellt. Alle Geräte arbeiten mit elektronischem Widerstand anstelle von klassischen Gewichten und erlauben so eine sichere, individuell angepasste Belastung. Innerhalb eines durchgetakteten Ablaufs trainieren alle großen Muskelgruppen, unterstützt durch wechselnde Kraft- und Ausdauerphasen. Eine Runde dauert lediglich 17,5 Minuten und bietet damit eine erstaunlich zeitsparende Trainingsoption.

Mit Milon X startete das Sportstudio Füssen 2023 eine neue Dimension des Trainings. Die Geräte funktionieren als moderne Kabelzug- und Seilzugstationen und ermöglichen ein freieres, mehrdimensionales Training im Stehen. Anders als beim klassischen Zirkel sind viele Übungen mehrgelenkig und funktioneller. Milon X kombiniert dabei die bewährten Vorteile des Milon-Systems, wie einfache Bedienung, individuelle Anpassung auf die Nutzerinnen und Nutzer sowie deren Trainingsziel mit der Bewegungsfreiheit und Vielseitigkeit, die man aus dem freien Training kennt.

So eignet sich Milon perfekt für (Wieder)Einsteigerinnen und – einsteiger, oder Reha-Patientinnen und – patienten, die mit sicherem, schonendem und zugleich effektivem Training beginnen wollen. Nach circa drei bis viermonatigem Training mit Milon bietet sich der Aufstieg auf Milon X an, um den fortlaufenden Trainingsprozess zu erweitern. Leistungssportlerinnen und – sportler und sehr fitte Personen können natürlich auch direkt bei Milon X einsteigen.

Mit der Kombination aus Milon und Milon X deckt das Sportstudio Füssen damit das komplette Spektrum von ersten Schritten bis hin zu anspruchsvoller Fitness ab.





Lady Lounge – ein Trainings- raum von Frauen für Frauen

Die Lady Lounge ist ein Ort, an dem Frauen in geschützter, angenehmer Atmosphäre trainieren können ganz ohne Druck oder Vergleich, dafür mit viel Rücksicht auf die eigenen Ziele und das persönliche Wohlbefinden. Das Konzept hat von Anfang an begeistert und das Angebot des eigenen Bereichs im Studio wird von vielen Frauen regelmäßig genutzt.

In diesem Bereich gibt es einen individuellen Trainingszirkel, bei dem jede Frau ihr eigenes Tempo wählt, Übungen nach ihren Bedürfnissen gestaltet und sich Schritt für Schritt weiterentwickelt. Zum anderen gibt es die geführten Zirkeltrainings mit unseren Lady-Lounge-Instructorinnen. In diesen Einheiten profitieren die Teilnehmerinnen von professioneller Anleitung, motivierender Gruppenatmosphäre und der Sicherheit, jederzeit unterstützt zu werden.



Besonders wichtig ist uns, dass sich jede Frau auf Antrieb wohlfühlt und in der Lady Lounge einen Raum findet, um unabhängig von Alter, Trainingsstand oder Erfahrung Neues ausprobieren und Vertrauen in die eigene Kraft entwickeln zu können.

SCHREINEREI MAYR

Ihre Schreinerei in Füssen!

Seit 40 Jahren bringt ihr Menschen
in Form – wir gratulieren herzlich!

Danke für die tolle Zusammenarbeit
und die angenehme Nachbarschaft.



Abt-Hafner-Straße 6 · 87629 Füssen · Telefon 0 83 62 / 63 50
info@schreinerei-mayr.eu · www.schreinerei-mayr-fuessen.de

40 Jahre Sportstudio Füssen – wir gratulieren herzlich!

IHR BRINGT MENSCHEN IN BEWEGUNG - WIR BRINGEN
SIE INS ABENTEUER.

WERKSTATTSERVICE, ZUBEHÖR, BERATUNG
ALLES, WAS CAMPER BRAUCHEN, FINDEN SIE BEI UNS
DIREKT UM DIE ECKE



Abt-Hafner-Str. 5 Tel: 08362-9251800
info@vanstuff.de www.vanstuff.de

Herzlichen Glückwunsch zu
40 Jahren Sportstudio Hiemer



Alemannenweg 6, 87645 Schwangau
Tel. 08362-8707 info@elektro-kless.com

Elektroinstallation - Smart Home - Photovoltaik

UNSERE TRAININGSWELTEN

Five Rücken- und Gelenkzentrum

Unser Alltag führt immer häufiger zu einseitigen Belastungen. Langes Sitzen, wenig Bewegung und starre Haltungen führen oft zu verklebten Faszien und verkürzten Muskeln. In den letzten Jahren haben Rückenschmerzen noch einmal deutlich zugenommen. Das FIVE Rücken- und Gelenkzentrum sorgt mit seinem Trainingskonzept dafür, bereits nach wenigen Einheiten den Körper wieder aufzurichten, Beweglichkeit zurückzubringen und die Schmerzen zu lindern.

Die FIVE-Methode basiert auf biokinematischen Prinzipien und konzentriert sich auf Bewegungen, die gezielt jene Muskelgruppen ansprechen, die im modernen Alltag

zu Verspannungen neigen. Im FIVE-Rücken- und Gelenkzentrum wird der gesamte Körper entgegen der üblichen Sitz- und Schonhaltungen gedehnt, gestreckt und aktiviert. Faszien werden dabei besonders intensiv angesprochen. Sie werden geschmeidiger, elastischer und belastbarer.

Schon wenige gezielte Rückwärtsbewegungen pro Tag können spürbare Veränderungen bewirken. Viele Nutzerinnen und Nutzer berichten bereits nach kurzer Zeit über eine deutliche Schmerzlinderung und ein freieres Körpergefühl. Ob als begleitende Maßnahme in der Reha oder als präventives Training, FIVE eignet sich für jedes Alter und jede körperliche Verfassung.



Liebes
Hiemer-
Team.
♥-lichen
Glück-
wunsch
zum
Jubiläum.

küchen ULLRICH

Seit mehr als 40 Jahren
Ihr zuverlässiger Partner
rund um die Küche.

★★★★★
zertifizierter Partner 
www.kuechen-ullrich.de
Froschenseestr. 47 ■ Füssen ☎ 08362-9399.0



Kees

Das Lichtstudio

Einfach schöne Leuchten

Norbert Kees
Gewerbepark 23
Ortsteil Altdorf
87640 Biessenhofen
Fon 0 83 42 89 73 - 0

www.lichtstudio-kees.de



Fünfzehn hochwertige Kraftgeräte des renommierten US-Herstellers Hammer Strength ermöglichen ein effektives Ganzkörpertraining, das gezielt große Muskelgruppen anspricht und zugleich stabilisierende Muskulatur fordert. Ergänzt wird der Bereich durch eine großzügige Functional-Training-Zone, die mit Medizinbällen, Kettleballs und TRX-Bändern Raum für freie Übungen, Koordination, Stabilität und athletisches Training bietet.

Hammer Strength – Für alle, die Kraft lieben

Das Hammer Strength Training Center ist seit seiner Eröffnung ein echtes Highlight im Sportstudio Füssen und besonders bei jungen, ambitionierten Trainierenden äußerst beliebt. Auf 200 Quadratmetern bietet der modern gestaltete Bereich alles, was für ein anspruchsvolles und vielseitiges Krafttraining benötigt wird. Wo früher ein eher unscheinbarer Freihantelraum im Untergeschoss stand, befindet sich heute ein professionell ausgestattetes Zentrum im modernen Industrie-Design, das in der gesamten Region einzigartig ist.



*Herzlichen Glückwunsch
zu 40 Jahre Sportstudio
Füssen*

Seaside

ÖFFNUNGSZEITEN:

Sonntag, Montag, Dienstag,
Donnerstag 9.00-19.00 Uhr
Freitag und Samstag 9.00-21.00
auf Voranmeldung BBQ-Buffer 22€



UNSERE TRAININGSWELTEN

Cardiobereich – Ausdauertraining auf neuestem Niveau

Der Cardiobereich im Sportstudio Füssen erstrahlt seit 2024 in völlig neuem Glanz. Die modernsten Life-Fitness-Geräte mit hochauflösenden Bildschirmen machen jede Trainingseinheit abwechslungsreich und motivierend. Auf Laufbändern, Crosstrainern, Ruder- und Radergometern lässt sich das Training individuell gestalten, sei es gelenkschonend, intensiv oder als Intervalltraining für maximale Fettverbrennung.

Besonders das virtuelle Erlebnis begeistert. Auf unseren neuesten Bildschirmen können sich die Sportlerinnen und Sportler virtuell auf Strecken durch San Francisco oder den Grand Canyon begeben, oder auch Netflix, Amazon Prime und YouTube streamen. So verbindet der Cardiobereich effektives Ausdauertraining mit Spaß, Abwechslung und echtem Mehrwert für Herz, Kreislauf und Fitness.



Wellness – Entspannen und neue Energie tanken

Nach dem Training oder zwischendurch lädt der erweiterte Wellnessbereich im Sportstudio Füssen auf 200 m² inklusive neuem Ruhebereich zum Abschalten ein.

In unserer Finnischen Sauna, Biosauna oder Zirben-Infrarotkabine löst Wärme Verspannungen und fördert die Regeneration. Für zusätzliche Erholung sorgen das Solarium sowie die Wellness-on-Water-Massageliege, die Muskulatur lockert und den gesamten Körper verwöhnt.

Ein perfekter Ort, um Körper und Geist neue Energie zu schenken, sei es allein oder gemeinsam mit Trainingspartnerinnen und -partnern.



**max
doser**
HAUSTECHNIK

**herzlichen
glückwunsch!**

Die Max Doser GmbH & Co. KG
wünscht alles Gute zum Jubiläum!
Auf viele weitere erfolgreiche Jahre!

Max Doser GmbH & Co. KG

Kemptener Str. 73 • 87629 Füssen

T +49 8362 9159-0 • www.max-doser.de



Wir gratulieren

„Essen und trinken hält Leib und Seele zsam“

KOCH SALAMI

Metzgerei DRESSSEL
Imbiß Buching

Romantische Straße 10 • Buching
Telefon (083 68) 2 75
www.metzgerei-dressel.de

Herzlichen Glückwunsch an das Sportstudio Füssen zum 40-jährigen Bestehen!



- Firmenevents
- Hochzeiten & Geburtstagsfeiern
- Tages- und Mehrtagesfahrten
- Klassenfahrten & Schulausflüge
- Flughafentransfers
- Krankentransporte uvm.

Tel. +49 8362 9300 400
info@busreisen-koessler.de
www.busreisen-koessler.de
Köbler GmbH • Schäfflerstraße 12 • 87629 Füssen



Ihr Partner für unvergessliche Fahrten im Allgäu

GRUPPENTRAININGS

Gemeinsam trainieren, gemeinsam wachsen

Training in der Gruppe schafft eine besondere Energie. Bewegungen fühlen sich leichter an, die Motivation steigt und der Spaß kommt ganz von selbst. Sei es dynamisch, ruhig, kraftvoll oder ausdauerbetont, Gruppentrainings verbinden Menschen, bringen Abwechslung in den Alltag und machen jede Einheit zu einem kleinen Erlebnis. Genau deshalb sind unsere Kurse ein wichtiger Bestandteil des Sportstudios Füssen und für viele Mitgliederinnen und Mitglieder längst zu einem festen Ritual geworden. Folgende Gruppenangebote gibt es derzeit bei uns im Studio:



- Bauch-Beine-Po
- Bodytoning
- Yoga-Faszien-Core
- Powerworkout
- Rückenfit-Pilates
- Rückenfit Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Jumping
- Zumba
- Fit for Mom

Mit knapp 50 Kursen pro Woche sind wir überregional einzigartig breit aufgestellt. Einen Überblick über alle Angebote finden Sie im aktuellen Kursplan auf unserer Homepage.

**Alles Gute und weiterhin
sportlichen Erfolg**

ADAM
FLIESEN-FACHGESCHÄFT

Fliesen — Platten — Mosaik

Hans-Jörg Adam
Fliesenlegermeister

Meisterbetrieb seit 1972

Abt-Hafner-Straße 3a
87629 Füssen
Tel. 08362/6365
Fax 08362/9305439
info@fliesen-adam.de



FÜSSENER LAUFSAMSTAG UND SPINNING

Bewegung außerhalb unserer Räumlichkeiten

Bewegung im Sportstudio Füssen bedeutet nicht nur Training in unseren eigenen vier Wänden, sondern auch weit über die Studiotüren hinaus. Ein besonders schönes Beispiel dafür ist der Füssener Stadtlauf, der sich in den vergangenen Jahren stetig weiterentwickelt hat. Aus dem früheren Laufwochenende ist inzwischen der Laufsamstag am dritten Juli-Wochenende geworden. In diesem Jahr gab es fast 2.200 Meldungen für die Läufe im Rahmen des Laufsamstags (Stadtlauf, Halbmarathon, Marathon, Kinderläufe). Damit wurde erstmals die Zweitausendergrenze geknackt. Die Startlinie an der Kemptener Straße platzt mittlerweile aus allen Nähten, was eindrucksvoll zeigt, wie stark der Zuspruch für diese Veranstaltung geworden ist. Der Stadtlauf ist längst mehr als ein Wettkampf, und alle, die ihn einmal miterleben durften, wissen, dass er ein lebendiges Fest der Bewegung ist, das Jung und Alt, Einheimische und Gäste begeistert und miteinander verbindet.

Auch unser Spinning-Team trägt jedes Jahr seinen Teil zu dieser besonderen Sportkultur in Füssen bei. Neben den regulären Kursen finden immer wieder Outdoor-Spinning-Events an außergewöhnlichen Orten statt. Ein besonderes Highlight war in diesem Jahr das Outdoor-Spinning-Event, das im Mai auf der traumhaften Panoramaterrasse des Seehotels Hartung am Hopfensee stattfand. Zudem hatten wir unseren 8. Spinning Spenden Marathon bei uns im Haus. Gemeinsam wurde für den guten Zweck gestrampelt, wobei 5.500€ erradelt wurden. Die Spenden kamen der Tafel Füssen sowie dem Jugendbus des FC Füssen zugute.



So zeigt sich jedes Jahr aufs Neue: Sport schafft Verbindung. Sei es auf der Laufstrecke durch die Füssener Altstadt oder auf den Spinning-Bikes mit Blick auf die Berge. Gemeinsam aktiv zu sein macht stark, schenkt Freude und bringt Menschen zusammen.



Ihr Spezialist für gesunden Schlaf & Zirbenwohlgefühlprodukte

- Nachhaltige Massivholzschreinerei
- Metallfreie Betten mit Schrägschlaf
- Alles rund um den gesunden Schlaf
- Schlafberatung & Optimierung



Augsburgerstraße 20 87672 Roßhaupten 08367/597 www.seelos-wohnen-leben.de



Energieeffizienz Experte

für Förderprogramme des Bundes

Wolfgang Schaffarzik

Energieeffizienz- Experte Wohngebäude und Wohngebäude Denkmal

Telefon 08362-987223

E-Mail schaffarzik@raum-beruehrt.de

Internet www.raum-beruehrt.de



G
GANGL
Raumgestaltung
creatives wohnen

Luitpoldstraße 21
87629 Füssen
Tel: 08362 - 75 48

Stoffe neu erleben!

www.raum-gangl.de

Wir gratulieren dem
Sportstudio Füssen zum
40-jährigen Jubiläum!

**HOTEL
GEIGER**

Uferstraße 18
87629 Hopfen am See

08362 7074
info@hotel-geiger.de
www.hotel-geiger.de



Sport studio Füssen

Abt-Hafner-Str. 2
87629 Füssen

Tel. 08362 921290

www.sportstudio-fuessen.de
info@sportstudio-fuessen.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr
08:00-22:00

Sa, So, Feiertag
08:00-21:00

Impressum

Herausgeber:
NALLMAG
Hiebelerstr. 5a
87629 Füssen

Telefon: 08362 7517

E-Mail: info@nallmag.de
Internet: www.nallmag.de

Projekt- u. Redaktionsleitung: Michele Neumann
Gestaltung/Layout: Wanja Riemann
Texte: Lukas Hiemer, Julia Oswald
Fotorechte: Sportstudio Füssen

Nachdruck nur mit vorheriger schriftlicher
Genehmigung von NALLMAG. Stand März 2026

