



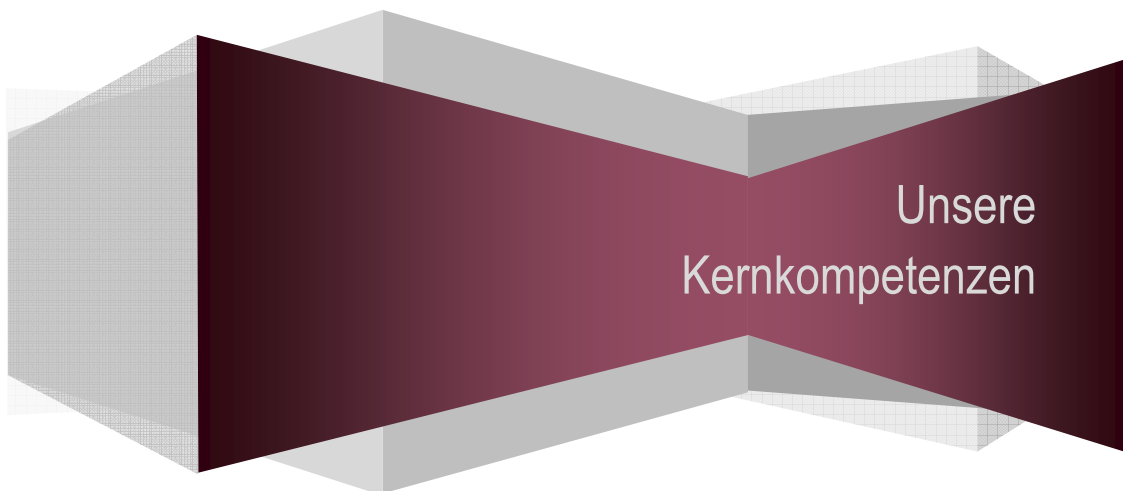
**sports**  
for  
**everybody**

das Fitness-Center für  
Gesundheitsbewusste

**Sports for Everybody**

**Auf der Weide 28**

**67363 Lustadt**



Unsere  
Kernkompetenzen

- ≈ Betreuung im Cardio- und Fitnesskraftbereich gestützt auf modernste Trainingsplanungs- und Trainingsprogrammsoftware. Wir erstellen dir
  - einen Anamnesebogen
  - einen Kraft- und Herz-Kreislaufcheck und werten diese aus
  - eine Anschlussplanung durch Wiedervorlage-organisation
  - auf Wunsch Re-Checks
  - definieren deine persönliche Ziele
  - eine ausgewogene Kursplan- und Zusatz-ernährungsempfehlung
  - Trainingsdokumentation
- ≈ Individuelle Einzelbetreuung nach abgeschlossener Rehabilitation bei
  - Rückenleiden mit anschließendem gezieltem Muskelaufbautraining
  - Kniemobilisation und Stabilisation der umliegenden Muskelgruppen
- ≈ Individuelle Einzelbetreuung von adipositösen Mitgliedern
- ≈ Individuelle Einzelbetreuung von Diabetikern und an Cholesterin Erkrankten sowie weiteren mobilitätsbedürftigen Mitgliedern
- ≈ Ü50-Fitness
- ≈ Allgemeine und zielgruppenspezifische Kursangebote
- ≈ Vereinsfitness
- ≈ Betriebliche Gesundheitsförderung
- ≈ ...und eine unsere wichtigsten Kernkompetenzen:  
jeder ist uns herzlich willkommen!!!!!!!!!!!!!!  
Egal ob dick, dünn, alt oder jung, wir freuen uns über jedes neue und altbekannte Gesicht