



HERZLICH WILLKOMMEN

*„beschwerdefrei und fit sein oder
einfach nur vital und gesund bleiben?“*

Durch unser modernes, chipgesteuertes Gerätetraining und eine persönliche Betreuung machen wir es Ihnen leicht, Ihr persönliches Trainingsziel schnell zu erreichen.

Ob Muskelaufbau, Schmerzlinderung von Rücken- und Gelenkbeschwerden, Erhöhung der Lebensqualität im hohen Alter, Cardio-Training oder Gewichtsreduktion...

*„...wir erstellen für Sie das passende
Trainingskonzept unter Berücksichtigung Ihrer
Beschwerden und Konstitution!“*

Unsere Leistungen für Sie

- ✓ Umfangreiches Beratungsgespräch mit einer computergestützten Eingangsanalyse
- ✓ Individuelle Trainingsplanerstellung auf Basis der ausgewerteten Messergebnisse und Trainingswünsche
- ✓ Re-Tests zur Überwachung der Trainingserfolge
- ✓ Ausführliche Geräteeinweisung, sowie Trainingshilfe durch optische Hilfestellungen am Display
- ✓ Kinderleichtes Training mit Hilfe von einem Chip-Ei, welches Ihre Trainingsdaten speichert

GESUNDHEITS

= FORUM =

SALZGROTTE FITNESS ERHOLUNG

Markus Kerner

Donaustraße 3 - 76437 Rastatt-Münchfeld

Telefon: 07222-9351140

Fax: 07222 -9351142

Internet: www.gesundheits-forum.net

E-Mail: info@gesundheits-forum.net

Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 08:00 - 19:00 Uhr

Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

So. 10:00 - 16:00 Uhr

Die Sitzung in der Salzgrotte beginnt immer zur vollen Stunde und dauert 45 Minuten. Letzter Einlass ist jeweils eine Stunde vor Geschäftsschluss. Angebote und Preise gültig ab Oktober 2016. Kurs- und Preisänderungen vorbehalten. Irren ist menschlich. Für eventuelle Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Layout: comperts.de

GESUNDHEITS

= FORUM =



BETREUTES MED. GERÄTETRaining



BETREUTES MED. GERÄTETRAINING



UND KURSE – AUF ÜBER 750 m²



PRÄVENTION

Trainingsmöglichkeiten und Tarife

Tarif 1: medizinisches Gerätetraining

Laufzeit 12 Monate: 52,00 €/pro Monat

Tarif 2: medizinisches Gerätetraining

Laufzeit 6 Monate: 61,00 €/pro Monat

Tarif 3: medizinisches Gerätetraining für Schüler, Studenten, Rentner

Laufzeit 12 Monate: 43,00 €/pro Monat

Tarif 4: medizinisches Gerätetraining nach Einheiten

6 Trainingseinheiten (pro Einheit 12,00 €): 72,00 €
 12 Trainingseinheiten (pro Einheit 11,00 €): 132,00 €
 24 Trainingseinheiten (pro Einheit 10,00 €): 240,00 €

Tarif 5: Salzgrotte - Besuch der Salzgrotte so oft Sie wollen

Laufzeit 12 Monate: 38,00 €/pro Monat

Tarif 6: Premium = Tarif 1 + Tarif 5 (medizinisches Gerätetraining + Besuch der Salzgrotte so oft Sie wollen)

Laufzeit 12 Monate: 79,00 €/pro Monat

Tarif 7: Premium = Tarif 3 + Tarif 5 (med. Gerätetraining + Besuch der Salzgrotte so oft Sie wollen für Schüler, Studenten und Rentner)

Laufzeit 12 Monate: 70,00 €/pro Monat

Tarif 8: Premium Plus = Tarif 1 + Tarif 5 + Solarium (medizinisches Gerätetraining + Besuch der Salzgrotte und Solarium so oft Sie wollen)

Laufzeit 12 Monate: 89,00 €/pro Monat

Eingangsanalyse: Voraussetzung für Trainingsplanerstellung

Zu Beginn: einmalig 52,00 €

Solarium: (Typ Soltron M55 Turbo plus Full Air) ab 7 Minuten

7 Minuten: Informationen am Empfang 3,00 €

Eingangsanalyse und Fortschrittskontrolle

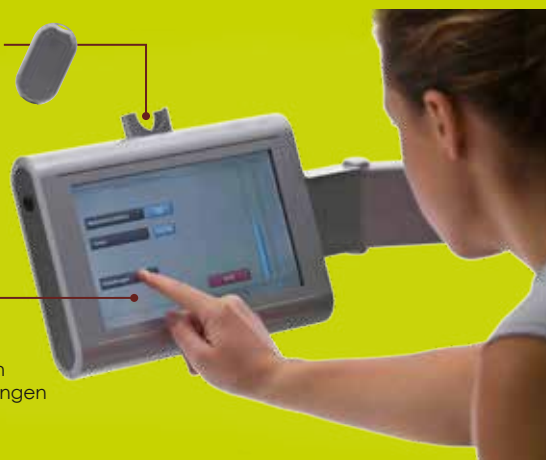
Zu Beginn wird eine **Eingangsanalyse** in Form einer med. Eingangsuntersuchung und Trainingsdiagnostik durchgeführt. Diese beinhalten einen Gesundheitsfragebogen, eine **detaillierte Geräteeinweisung**, eine individuelle Trainingsplanerstellung und eine Maximalkraftmessung.

Abhängig von Ihrem **persönlichen Trainingszyklus** führen wir auf Wunsch nach einer bestimmten Zeit einen Re-Test durch. Dieser findet auf der Basis Ihrer persönlichen Eingangsanalyse statt und zeigt Ihnen Ihren persönlichen Trainingserfolg auf.

JETZT erfolgreich durchstarten – Wir unterstützen Sie dabei!

Kinderleichtes Training mit Hilfe von einem Chip-Ei

Trainingshilfe durch optische Hilfestellungen am Touchdisplay



Gruppen und Kurse

In einer Gruppe von bis zu 12 Personen trainieren Sie mit viel Spaß und motivieren sich gegenseitig. Unter qualifizierter Anleitung erlernen Sie in mehreren Kursstunden wie Sie zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung kommen.

Kursdauer

Pilates oder Zumba: 10x60 Min. (1x pro Woche)
 Wirbelsäulengymnastik: 10x60 Min. (1x pro Woche)
 Indoor Cycling (Spinning): 10x60 Min. (1x pro Woche)

Kurszeiten

MO. (Spinning):	16:45 - 17:45 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr
Di. (Wirbelsäulengymnastik):	18:00 - 19:00 Uhr
Mi. (Pilates):	17:00 - 18:00 Uhr 18:15 - 19:15 Uhr 19:30 - 20:30 Uhr
Do. (Pilates):	08:40 - 09:40 Uhr
Fr. (Zumba):	19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr

Pilates (Einsteiger/Fortgeschrittene): 90,- €/Kurs
 Wirbelsäulengymnastik: 85,- €/Kurs
 Zumba: 85,- €/Kurs
 Indoor Cycling (Spinning): 120,- €/Kurs

Anmeldung: Sie können sich im Physio-Forum als auch im Gesundheits-Forum für einen Kurs vormerken lassen.