



REIF FÜR DIE INSEL ?



DIE FITNESSINSEL




WWW.FITNESSINSELHAMM.DE



DAS KURSANGEBOT

■ Step Aerobic I und II:


Bei diesem Kurs wird auf einer Body-Bench Koordination, Kondition und Beweglichkeit trainiert. Ein echter Powerkurs.



■ Body-Shape:

Dieser Kurs ist ebenfalls ein Power-Kurs. Hier wird mit Kurzhanteln Koordination und Kondition trainiert.

■ Rückenschule:



Bei der Rückenschule wird das Augenmerk auf die Krankengymnastik gelegt. Ein Physiotherapeut erklärt ausführlich Methoden zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschäden.



■ Unser tägliches Kursprogramm:

Montag 19.00 Uhr BOP Dienstag 19.00 Uhr X-DO Mittwoch 18.30 Uhr Body Shape Mittwoch 19.30 Uhr Pilates Donnerstag 18.30 Uhr Rückenschule Donnerstag 19.30 Uhr Step-Aerobic Freitag 9.30 Uhr Fit in den Tag Freitag 18.30 Uhr Nordic-Walking-Treff

■ Fitnessgymnastik:

Bei der Fitnessgymnastik werden speziell Übungen angewandt, die das Herz-Kreislauf-System aktivieren.

■ X-Do:

Kombination aus Boxen und Selbstverteidigung.

■ BOP:

Gezielte Problemzonen-Gymnastik.

■ Pilates:

Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Dabei wird vor allem die innere Rumpfmuskulatur gestärkt und dadurch z.B. Rückenbeschwerden vorgebeugt.

■ Saisonbedingte Kurse:

Sie werden rechtzeitig bekannt gegeben.
(Dazu gehören z.B. "Fit in den Skiurlaub" oder "Relaxtour in der Vorweihnachtszeit" etc.)

DIE MITARBEITER

Ein qualifiziertes Trainerteam freut sich darauf, Menschen, die etwas für Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden tun möchten, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Als weiteren Service bietet eine Physiotherapeutin jeden Freitag ab 17.00 Uhr verschiedene Formen der Massage an.

■ Individuelle Trainingsangebote:

Sprechen Sie Ihre Trainingsvorstellungen mit unserem Team ab. Daraufhin können wir Ihnen ein individuelles und kostengünstiges Angebot erstellen.

Trainerstunden, Einzeltraining und Physiotherapie auf Anfrage

BESÖNDERER SERVICE

■ Kinderbetreuung in der Fitness-Insel:

Montags und Mittwochs von 9 - 12 Uhr können sich auch Mütter von Kleinkindern in Ruhe auf ihr Trainingsprogramm konzentrieren.
Ihre Kinder werden in dieser Zeit liebevoll und kompetent betreut.



DIE PREISE

- **Jahresmitgliedschaft für Erwachsene** 29 € / Monat
Partnerarif 54 € / Monat
- **Schüler, Studenten, Azubi** 25 € / Monat
Partnerarif 44 € / Monat
- **Fitness-Test**
29,00 Euro
- **Massage**
ab 13 Euro
- **Aromaölmassage**
ab 18 Euro
- **Trainerstunden, Physiotherapie etc.**
auf Anfrage

- **Unsere täglichen Öffnungszeiten:**
Montags bis Freitags 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und
14.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Samstags 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Sonntags 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Sprechen Sie Ihre Trainingsvorstellungen mit unserem Team ab. Daraufhin können wir Ihnen ein individuelles und kostengünstiges Angebot erstellen.

UNSERE ANSCHRIFT

Die Fitness-Insel
Sport, Spaß, Wellness
Feidikstraße 79
59065 Hamm
02381/20612
fitnessinselhamm@t-online.de
www.fitnessinselhamm.de



Partner der Fitnessakademie

