HANNOVER

...WIR BEWEGEN DICH!

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok FITNESS CLUB

HANNOVER`S GRÖSSTE FITNESS-SAUNA-KURS-STUDIOS...

...über dem real,- Markt & über dem EDEKA Markt!

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reebok FITNESS CLUB

- ✓ Fitness
- ✓ Sauna &
- ✓ Kursstudio

www.tuv.com TÜVRheinland ID:0000034835

- Regelmäßiges Audit:
- Krafttraining
- Cardiotraining
- Rückentraining
- Gruppentraining

Prae-Fit Gesundheits-Studio

die Fitness Stadt

LADY FITNESS

Reebok FITNESS CLUB

- ✓ Lady Fitnessclub
- ✓ Sep. Damensauna
- ✓ Tägl. Kinderbetreuung

Stadt Sauna

- ✓ Große Saunalandschaft
- ✓ Auch für Nichtmitglieder
- ✓ Tägliche Aufgüsse

die KursStadt

Reebok FITNESS CLUB

- ✓ Über 200 Kurse/Monat
- ✓ z.B. Yoga, Zumba, Rücken, Gymnastik
- ✓ Große Kursräume

Es entsteht das neue

THERAPIEZENTRUM HANNOVER - WEST

Physio • Reha • Rücken

www.therapiezentrum-hannoverwest.de
Mail: info@therapiezentrum-hannoverwest.de

IM QUALITÄTSNETZWERK MIT ÄRZTEN & KRANKENKASSEN.

UNSER THERAPIE- UND GESUNDHEITSPARTNER IN HANNOVER!

Im Einklang mit Mensch und Natur

DIE FITNESS STADT U

HANNOVER`S GRÖSSTE FITNES

Sie trainieren gern in der Gruppe und möchten Ihre Kondition verbessern?

die KursStadt
Reebok FITNESS CLUB

Kein Problem! Bei ca. 250 Kursen im Monat ist mit Sicherheit auch der richtige für Sie dabei. Zur Verbesserung der Kondition und Ihrer Ausdauer bieten wir Kurse wie Indoorcycling, Tae Bo oder Reebok Step an. Zur Bekämpfung Ihrer Problemzonen empfehlen wir BBP und Bodystyling. Zum Ausgleich zwischen Körper & Geist sollten Sie die Kurse Yoga & Pilates besuchen. Es stehen Ihnen zwei große Kursräume, ein Raum für Indoorcycling und eine Kursterrasse zur Verfügung.

Sie möchten sicher, modern und mit viel Freiraum trainieren?

das TrainingsCenter
Reebok FITNESS CLUB

Kein Problem! In unserem großen Kraft- und Trainingsbereich stehen für Sie die neuesten Fitnessgeräte der Firma Technogym, allesamt ausgestattet mit dem Wellness-System, bereit – ergonomisch, sicher, erfolgreich und einfach zu bedienen. Zu unserem Personal gehören höchst qualifizierte und motivierte Trainer und Therapeuten, die Ihnen einen speziell auf Sie angepassten Trainingsplan erstellen und Sie stets optimal betreuen.

Sie wollen Ihre Ausdauer verbessern und etwas für Ihr Herz tun?

der CardioPark
Reebok FITNESS CLUB

Kein Problem! Ob Laufen, fahren, crossen, steppen oder rudern mit den modernsten Ergometern, Laufbändern, Crosstrainern und Rudermaschinen können Sie bei uns auf einer großen Fläche trainieren. Auch für Herz- Kreislauftrainings sind unsere Geräte bestens geeignet. Sie werden stets in Ihrem optimalen Leistungsbereich trainieren und werden von unseren erfahrenen Trainern und Therapeuten unterstützt und begleitet.

Sie möchten Ihre Rückenmuskulatur stärken?

RückenCenter Hannover

Kein Problem! Im RückenCenter richtet sich die ganze Aufmerksamkeit auf einen starken Rücken. Ziel ist, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten. Auch dem altersbedingten Verschleiß wird hier entgegengewirkt und die Muskulatur für eine starke Wirbelsäule aufgebaut. Neben den Übungen, wird das Bewusstsein für eine rückenschonende Haltung im Alltag gefördert. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Du möchtest Deinen eigenen Trainingscoach?

1:1
Personal Training ist 100% effektiv, wirksam und persönlich.

Kein Problem! Bei uns findest Du Deinen Personal Trainer, der Dich auf dem sportlichen Weg begleitet. Alles aus einer Hand, maßgefertigt auf Deine Bedürfnisse und Zeitplan. Dein persönlicher Coach, steht Dir direkt in der Fitness Stadt für Dein Training zur Verfügung. Nach Absprache kann dein Training auch im Büro, zu Hause oder in der freien Natur stattfinden. Die Termine werden so gelegt wie es Dein Zeitplan erlaubt.

Senio
i
einsc
regel
he
Her
des k

ND IHRE STADTTEILE!

S-SAUNA- UND KURS-STUDIOS!

die Fitness Stadt
LADY FITNESS
Reebok FITNESS CLUB

Lady Fitness - Sie möchten gern etwas für Ihre Problemzonen tun?

Kein Problem! Auf unserer Fitness-Strasse gibt es einen Abzweig, der Sie direkt in den Lady Fitness Bereich führt. Dieser moderne Gerätepark und der nach Ihren persönlichen Angaben erstellte individuelle Trainingsplan helfen Ihnen, die Muskulatur zu straffen und die Figur zu formen. Natürlich ist das Training im Lady Fitness Bereich besonders auf die Problemzonen ausgerichtet. Ernährungspläne werden genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Warum warten? Am besten gleich starten!

Kipa der Kinderpark

Sie wollen regelmäßig trainieren und wissen nicht wohin mit den Kindern?

Kein Problem! Während Ihrer Trainingszeit besuchen Ihre Kleinen unseren KinderPark. Zur Betreuung ist natürlich unser kompetentes Personal für Ihre Kids da. Der KinderPark hält viele interessante Dinge bereit. Die Kinder werden spielerisch unterhalten, sie basteln, spielen, malen u.v.m. Ihrem Bewegungsdrang können Sie auf einem geschützten Lichthof an der frischen Luft nachkommen. Betreuung ist natürlich auch hier gegeben. Im KinderPark finden Sie vom kindgerechten Mobiliar bis hin zu den sanitären Einrichtungen alles.

Sawell der Saunahof

Sauna, Wellness, Massagen. Auch für Nichtmitglieder!

Kein Problem! Im Saunahof können Sie sich Ihren persönlichen Wunsch erfüllen. Großzügig angelegt finden Sie hier: Finnische Sauna, Bio Sauna, Dampfbad und eine separate Damensauna für alle Damen, die gern unter sich sein wollen. Sie finden Erlebnisduschen, täglich abwechselnde Aufgüsse vom Saunameister, komfortable Ruhe- und Aufenthaltsräume sowie einen Saunahof. Jetzt anmelden und Saunaflat sichern. Sollten Sie noch kein Mitglied sein, können Sie die Saunalandschaft auch gerne als Tagesgast besuchen.

KINESIS STATIONS
INTUITIVE FUNCTIONAL MOVEMENT

Sie möchten grenzenlose Bewegungsfreiheit?

Kein Problem! Das Trainingskonzept „Kinesis Stations" vom Weltmarktführer Technogym, ein ergonomisch gestaltetes, einfaches und besonders für Anfänger geeignetes Trainingsgerät kombiniert funktionelles und traditionelles Krafttraining. Diese Technologie ermöglicht dreidimensionale Bewegungen und hilft so dabei, natürliche Bewegungsabläufe wiederzuentdecken. Es gibt eine Vielfalt an Übungen und Steigerungsmöglichkeiten welche sich besonders für sportartbezogenes Training und im Rehabilitationsbereich eignen.

renfitness! Je älter man ist, desto wichtiger st es, dass man etwas für seinen Körper tut. Älter werden ist nicht gleichbedeutend mit hränken der Aktivitäten. Ganz im Gegenteil, mäßiges Training kann den 50plus jährigen lfen, genetisch bedingte Alterungsprozesse, wie zum Beispiel Knochenabbau oder zkreislauferkrankungen entgegenzuwirken. örperlichen Wohlbefindens und der eigenen Konstitution.

Funktionstraining - Was ist das?

Funktionstraining umfasst bewegungstherapeutische Übungen in Gruppen. Funktionstraining wirkt mit den Mitteln der Krankengymnastik gezielt auf Muskeln und Gelenke rheumakranker Menschen. Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird.

Sie stärken Ihre Kraft und verbessern Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und vermindern Ihre körperlichen Beschwerden.

1000fach bewährt!

Unsere Leistungen, Angebote, Service & Betreuung. Für den großen Zuspruch gibt es mehr als einen Grund, denn die Fitness Stadt garantiert 100% Zufriedenheit.

- ✓ SERVICE & BETREUUNG
- ✓ SAUBERKEIT & HYGIENE
- ✓ LEISTUNG & QUALITÄT

100% Zufriedenheit
die Fitness Stadt
Qualität

★ ★ ★ ★ ★

www.tuv.com TÜVRheinland ID.0000034835

- Regelmäßiges Audit:
- Krafttraining
- Cardiotraining
- Rückentraining
- Gruppentraining

Das Rabattsystem

Zahlen Sie vorab einen Beitrag auf Ihren Wellness Schlüssel ein und nutzen Sie die riesigen Rabatte. Nach Ihrer Anmeldung in der Fitness Stadt den gewünschten Betrag aussuchen und einzahlen, schon erhalten Sie den Rabatt. Danach können Sie bargeldlos zahlen und Ihr zusätzliches Guthaben nutzen.

Einzahlung:		Guthaben:
25 €	5%	26,25 €
50 €	10%	55,00 €
75 €	15%	86,25 €
100 €	20%	120,00 €
200 €	25%	250,00 €

Club.Zukunft

Durch unsere langjährige Erfahrung im Fitnessbereich konnten wir unsere Mitglieder in verschiedene Typen einordnen. Dieser Durchschnittswert legt die Vorlieben fest und kann dann den verschiedenen Stadtteilen, Kursen und Aktionen zugeordnet werden.

Welcher Fitnesstyp sind Sie?

- **MOVE – BEWEGUNG**: Regelmäßiger Sport um das Wohlbefinden zu steigern.
- **SHAPE – STRAFFEN**: Muskeln definieren, um den Körper zu formen.
- **WELLNESS – ENTSPANNUNG**: Innere Balance und Ausgeglichenheit.
- **FUN – SPASS**: Spass an Bewegung mit anderen.
- **WEIGHT – ABNEHMEN**: Gewicht reduzieren, und dauerhaft halten.
- **POWER – KRAFT**: Sportliche Effizienz innerhalb kurzer Zeit.

Training mit der Wellness Cloud und dem Wellness System

Das Wellness System

Der Wellness Schlüssel speichert die erforderlichen Gewichte, Serien und Wiederholungen sowie die Geräteeinstellungen zum späteren Abruf. Er leitet zum richtigen Bewegungsradius, dem richtigen Tempo und der korrekten Pausendauer an. Er zeichnet alle absolvierten Aktivi-täten und speichert sie im Wellness System, ebenso wie das bewältigte Gewicht. Er zeigt Ihnen die nächsten Übungen an.

Sie können per Videoclips die korrekten Trainingstechniken für alle Übungen anschauen. Ihren Trainingsplan und Daten können Sie per Touchscreen bedienen. Die Bedienung ist absolut einfach und nutzerfreundlich. Sie haben Zugriff auf Infos zum Trainingsprogramm und erhalten Nachrichten von Ihrem Trainer.

SOWAS HAT HANNOVER NOCH NICHT GESEHEN!

360°

DIE VIRTUELLE STADTBESICHTIGUNG

- ✓ KEINER BIETET MEHR!
- ✓ KEINER IST GRÖSSER!
- ✓ 360°-RUNDUMSICHT!
- ✓ LAUF DURCH DIE FITNESS STADT!
- ✓ ENTDECKE DIE FITNESS STADT FÜR DICH!

www.fitness-stadt.de

NEU!

PRO EMPFEHLUNG 60,-€ SPAREN!

EMPFEHLUNGSSYSTEM

- MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Pro Empfehlung:
= 1 Neumitglied
= 5,- Beitragssenkung / mtl.
...DAUERHAFT!!!

- BEISPIEL BEITRAGSRECHNUNG -

= Z.B. MEIN NEUER BEITRAG 20,- € mtl.

100% Premium Fitness
die Fitness Stadt
Reebok FITNESS CLUB

35 769 769
info@fitness-stadt.de
www.fitness-stadt.de

2X IN HANNOVER

die Fitness Stadt
Davenstedter Straße 80
30453 Hannover
über real,- Markt

Göttinger Chaussee 83
30459 Hannover
über EDEKA Markt

Besuchen Sie uns auch unter www.fitness-stadt.de