



**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](http://www.gesundheits-forum.net)

**E-Mail:** [info@gesundheits-forum.net](mailto: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](http://comperts.de)

# GESUNDHEITS

= FORUM =



**BETREUTES MED. GERÄTETRaining**



## BETREUTES MED. GERÄTETRAINING



## UND KURSE – AUF ÜBER 750 m<sup>2</sup>



## 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

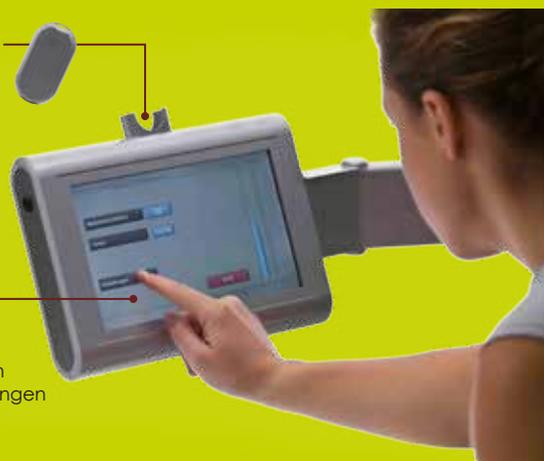
Zu Beginn wird eine **Eingangsanalyse** in Form einer med. Eingangsuntersuchung und Trainingsdiagnostik durchgeführt. Diese beinhalten einen Gesundheitsfragebogen, eine **detaillierte Geräteeinweisung**, eine individuelle Trainingsplanerstellung und eine Maximalkraftmessung.

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.