

Willkommen



*hier finden Sie alle wichtigen Informationen
zu unserem Trainingsangebot*



Training bei uns

„Die richtige Entscheidung!“

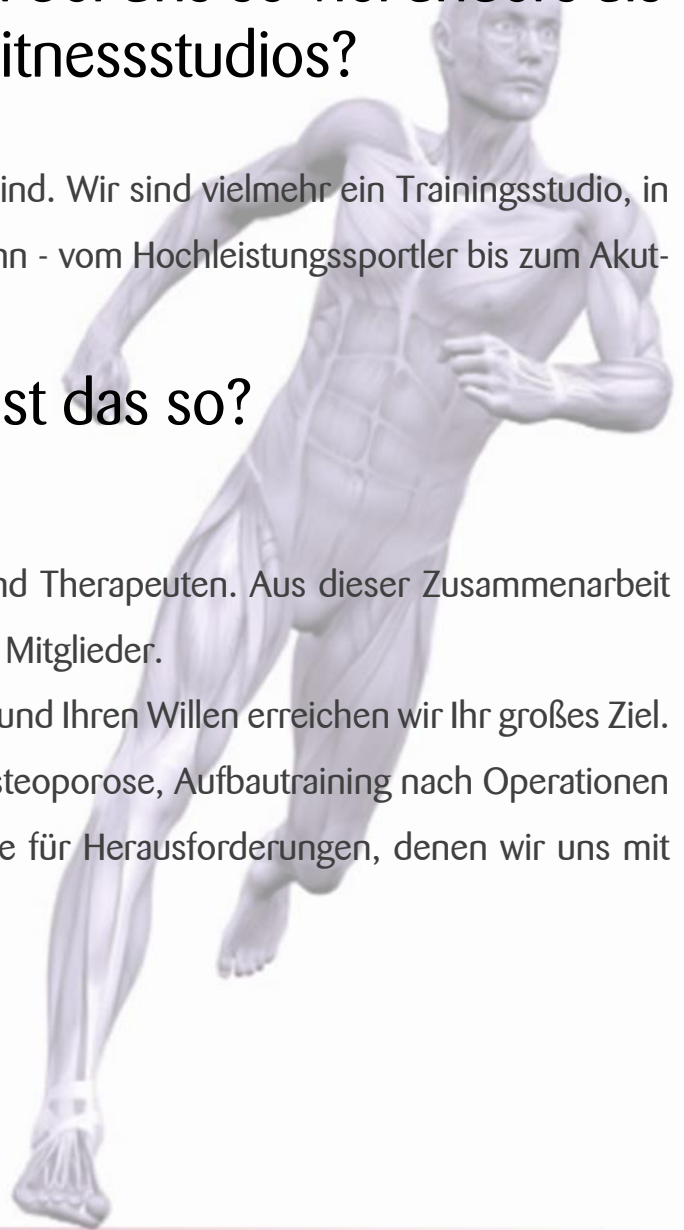
Warum ist das Trainieren bei uns so viel anders als in anderen Fitnessstudios?

Ganz einfach, weil wir kein Fitnessstudio sind. Wir sind vielmehr ein Trainingsstudio, in dem jeder individuell betreut trainieren kann - vom Hochleistungssportler bis zum Akutpatienten.

Warum ist das so?

In unserem Studio kooperieren Trainer und Therapeuten. Aus dieser Zusammenarbeit ergibt sich das richtige Training für unsere Mitglieder.

Durch die hohen Ansprüche an uns selbst und Ihren Willen erreichen wir Ihr großes Ziel. Gewichtsreduktion, Rückenschmerzen, Osteoporose, Aufbautraining nach Operationen (oder zur Vorbeugung) usw. sind Beispiele für Herausforderungen, denen wir uns mit Ihnen sehr gerne stellen.



Lassen Sie uns zusammen einen neuen Weg einschlagen, denn es geht um Ihre Gesundheit und um Ihr großes Ziel.

Trainingsbetreuung

„Wir bauen Sie auf“

Start:

Begrüßung und Terminvergabe des ersten Trainertermins!

1. Trainertermin:

Dauer: 1 1/2– 2 Std.

- 🌀 Anamnese des Gesundheitszustandes per *MFT/FMS
- 🌀 Erstellung des individuell passenden Trainingsplans
- 🌀 Einführung in den ersten Trainingsplan
- 🌀 Einweisung & Erklärung der Ausdauer- und Kraftgeräte
- 🌀 Vergabe des zweiten Trainingstermins

*MFT/FMS: Muskelfunktionstest (Siehe Erklärung MFT/FMS)

2. Trainertermin:

Dauer: 30 min.

- 🌀 Überprüfung der Ersteinweisung und Hilfestellung bei der Durchführung
- 🌀 Gegebenenfalls weitere Anpassung des Trainingsplans

3. Trainertermin:

Dauer: 60 min.

- 🌀 Aktualisierung des Trainingsplans nach ca. 10–12 Wochen od. später
- 🌀 Erstellen eines neuen Plans oder Veränderung der bestehenden Übungen
- 🌀 Evtl. planen eines komplett neuen Trainingskonzepts mit Orientierung an Ihren Zielen

4. Weiterer Ablauf:

- 🌀 Regelmäßige Aktualisierung ihres Trainingsplans gemäß Punkt 3

Der MFT/FMS

„Der Weg in eine gesunde Zukunft“

Vor dem eigentlichen Start des Trainings werden ein Muskelfunktionstest (MFT) und ein Functional Movement Screen (FMS) durchgeführt.

Mithilfe der Daten, die Sie auf dem Anamnesebogen ankreuzen/ ausfüllen, und der Testergebnisse erstellen wir einen auf Ihre Bedürfnisse optimal abgestimmten Trainingsplan.

Ablauf MFT/FMS

Ein MFT ist eine Überprüfung der Bewegungs- und/oder Krafftigkeiten basierend auf speziellen Testmethoden. Ergänzend wird eine Kontrolle des Blutdrucks und der Körpersymmetrie durchgeführt.

Der FMS ist ein standardisiertes Testverfahren zur funktionellen Bewegungsanalyse. Dieses besteht aus 7 Einzeltests, die komplexe Bewegungsmuster testen und die Balance zwischen Beweglichkeit, muskulärem Gleichgewicht und Stabilität beurteilen.

Beide Verfahren dauern gemeinsam ca. 1 Stunde. Über die Bestimmung aller wichtigen Details erstellen wir für Sie einen gezielten und individuellen Trainingsplan.



Der Galileo

„Training auf höchstem Niveau“

- Das echte Galileo-Vibrationstraining aus der Weltraumtechnik
- Wissenschaftlich geprüft & anerkannt
- Ganzheitliches Training
- Osteoporose Therapie & Vorbeugung
- Zeit sparend!

Galileo
side alternating
vibration training



Elektromuskelstimulationstraining „Hocheffizientes Ganzkörpertraining“

EMS: Erleben Sie die positive Wirkung unter Anleitung unserer qualifizierten Trainer und Sportwissenschaftler. Unsere EMS-Trainer sind im Bereich Trainings- und Reha- lehre ausgebildet und gehen auf Ihre Trainingswünsche ein. Aufgrund der neuesten Geräte beim EMS und im Gerätepark sind wir in der Lage fast alle Bewegungsmuster nachzuempfinden.

- 🎯 EMS-Training bietet in einer 20-minütigen Trainingseinheit die Wirkung von zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche (Perfekt für alle, die wenig Zeit zum Trainieren haben).
- 🎯 Gewichtsreduktion, Cellulitebehandlung, Beckenbodentraining, Rückenstärkung oder allgemeine Fitness
- 🎯 Gelenkschonendes und nachhaltiges Training
- 🎯 Für Menschen in jedem Alter und jeder Leistungsstufe
- 🎯 Individuelles Training in angenehmer Atmosphäre
- 🎯 Bewegungsfreiheit - unser kabelloses System ermöglicht ein uneingeschränktes Gerätetraining

Das Training wird immer in Begleitung eines Trainers durchgeführt – Personaltraining



Unsere Extras für Sie

✓ Gymnastikgruppen

- 🌀 Machen Sie bei unserer Fitness Gymnastik mit
- 🌀 Lernen Sie Ihren Körper in der Yoga Gymnastik kennen
- 🌀 Für Nichtmitglieder bieten wir unseren Präventivkurs „Hockergymnastik – Sitz dich fit“ an.

✓ Therapeutenprechstunde

Unsere Mitglieder haben die Möglichkeit in der "Therapeutenprechstunde" mit Hans Vinkovic, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut und Inhaber der Praxis, Ihre Fragen aus dem Therapie- und Trainingsbereich zu besprechen.

Bitte lassen Sie sich von unseren Damen am Empfang rechtzeitig Ihren Termin, von 15 Minuten Dauer, vormerken.

✓ Freundschaftswerbung

Bei Vermittlung eines Jahresvertrages, trainieren Sie und auch das geworbene Mitglied einen halben Monat kostenlos. Dazu muss bei Vertragsabschluss nur der Name des Werbers auf dem Vertrag vermerkt werden. (Sonderaktionen gehen dieser Regelung vor)

✓ Vorträge

Sofern in unserem Haus Vorträge zu verschiedenen Themen, wie z. B. Gesundheitswesen und Trainingslehre, Nahrungsergänzung, Magnetfeldtherapie usw. stattfinden, können Sie daran kostenlos teilnehmen.

Für weitere Fragen stehen Ihnen unsere Trainer und Therapeuten gerne zur Verfügung.

Öffnungszeiten

„Wir sind für Sie da“

| | Öffnungszeiten | Trainerzeiten | Gymnastik |
|-------------------|-----------------------|--|--|
| Montag | 07.00 - 21.00 Uhr | 7.00 - 13.00 Uhr 16.00 - 21.00 Uhr | 9.00 - 10.00 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr Yoga Gymnastik (Bitte anmelden) |
| Dienstag | 08.00 - 20.00 Uhr | 08.30 - 13.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr | 17.30 – 18.30 Uhr Yoga Gymnastik (Bitte anmelden) |
| Mittwoch | 08.00 - 20.00 Uhr | 08.30 - 13.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr | |
| Donnerstag | 07.00 - 21.00 Uhr | 7.00 - 13.00 Uhr 16.00 - 21.00 Uhr | 09.00 - 10.00 Uhr Fitness Gymnastik (Bitte anmelden) 10.30-11.15 Uhr Hockergymnastik |
| Freitag | 08.00 - 19.00 Uhr | 08.30 - 13.00 Uhr 14.00 - 19.00 Uhr | |
| Samstag | geschlossen | | |
| Sonntag | 09.00 - 13.00 Uhr | Ohne Betreuung | |

Sie finden uns auch im Internet unter
www.hans-vinkovic.de