

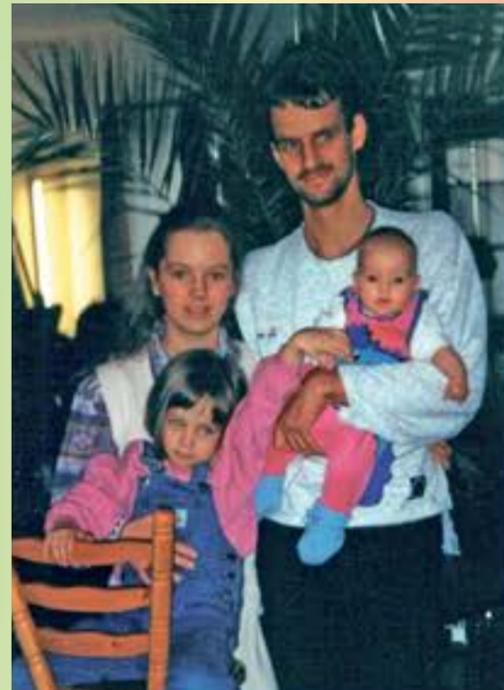
Im Reha-Bereich sind wir gut aufgestellt durch spezielle Kurse, Geräte und vor allem ausgebildete Rehatrainer. Mit Functionalfit, Zumba, Jumping, Step und vielen Kursen mehr, ist auch hier für jeden etwas dabei, um mit Spaß in der Gruppe zu trainieren. Für Kinder zwischen 6 und 18 Jahren führen wir Tanzkurse durch, in denen vor allem Koordination, Haltung, Kondition, Körperwahrnehmung und Spaß geschult werden (unabhängig von Figur und ohne Leistungsdruck).

Während die Kids tanzen, können sich die Eltern an den Geräten fit halten oder in der Saunaoase entspannen, sich auch gerne Zeit für einen Kaffee nehmen. Wir sind nach wie vor ein Studio für die ganze Familie. Individuelle Programme für ein Training vor und nach der Geburt zum wieder fit werden, Trainingsprogramme nach oder auch während einer Erkrankung (z.Bsp. Diabetes, Krebs, Hüft- oder andere orthopädische OP's usw.), Ernährungsprogramme (auch kassenlizenziert) für die Wohlfühlfigur und/o der Ernährungsumstellung; individuelle Trainingsplanung und ganz am Anfang und regelmäßig durchgeführte Körperanalysen und Herz/Kreislauffests und Beweglichkeitstests runden das Angebot ab.

„Fit for Life“ – zu deutsch: Fit fürs Leben, ist nicht nur ein Name, sondern unsere Firmenphilosophie, unser Motto, unser Ziel! Denn wer möchte nicht fit sein für alle Lebenslagen...?! Unser Arbeitsalltag ist leider oft sehr bewegungsarm oder einseitig belastend; deshalb ist ein ausgewogenes Training letztendlich der Weg zu einem besseren Lebens- und Leistungsgefühl und auch der Weg, der uns so lange wie möglich selbständig unser Leben führen lässt. Wir freuen uns, wenn wir Menschen auf diesem Weg helfen und unterstützend begleiten können. Inzwischen sind wir ein Team von 9 ausgebildeten Trainern und Servicekräften, die euch mit Trainingsberatung, -betreuung und im Kursbereich zur Seite stehen und euch gerne was Gutes tun.

Der große Parkplatz am Haus bietet jedem die Möglichkeit ganz bequem zu uns zu kommen.

Wir freuen uns, wenn auch du Verantwortung übernimmst für deine Gesundheit und für dich etwas zu tun – ein Anderer macht es nicht!



Fakten, Fakten, Fakten:

- > Fläche: 1994: 750m² ; heute: 1512m²
- > Sauna: 1994: Strom; heute Gas - spart 3/4 der Energie und CO²!
- > Heizung: Hackschitzel (Holz aus der Region)

- > Kurse: 88 Kurse / Monat
- > Kindersport
- > Krankenkassen Kooperationen
- > Rehasport auch ohne Mitgliedschaft
- > Firmenfitness
- > elektronische Geräte
- > Vibrationstraining
- > Beweglichkeits Parkur
- > Sauna mit Außenbereich auch ohne Mitgliedschaft
- > Funktionelles Training
- > Ninja Warrior-parkour (ab Ende 2019)



Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtige Antwort hat.

Über Geld sprechen ist einfach.



Wenn's um Geld geht
Kreissparkasse
Hildburghausen