

## Kraftzirkeltraining Kraft- und Stoffwechseltraining für einen leichteren Alltag Modernste elektronisch gesteuerte Kraftgeräte sorgen für maximalen Trainingserfolg.



### Vorteile auf einem Blick:

- Chipkarte ans Gerät halten und los gehts
- Geräte passt sich permanent an das aktuelle Kraftpotential des Muskels an
- optimale Muskelbelastung in allen Bewegungsphasen
- kurze Trainingszeiten mit maximalem Trainingseffekt
- Nur 21 min. für einen Durchlauf
- Keine Fehleinstellungen am Gerät möglich
- schnellerer Trainingserfolg
- Mehr Spass beim Training
- eigene eGYM APP



### Susanne Piechocki

Ich bin jetzt seit etwa 20 Jahren Mitglied im Sportstudio Fit for Life. Anzefangen habe ich damals mit meiner Arbeitskollegin. Unser Ziel war es, abzunehmen und unsere Kondition zu verbessern.

In den Jahren habe ich viele Leute kommen und gehen sehen. Mein Mann ist inzwischen fast genauso lange aktives Mitglied. Wir haben den Sport fest in unseren Alltag integriert und ein gemeinsames Hobby daraus gemacht.

Heute versuche ich, wenn es mir möglich ist, 4x pro Woche zu trainieren. Nach meinen Trainingseinheiten fühle ich mich fitter und auch meine Rückenschmerzen wurden weniger. Ich bin fest davon überzeugt, dass ich durch meinen regelmäßigen Sport den Alterungsprozess verlangsamen kann.

Die modernen E-Gym Geräte sind meine Favoriten. Dort kann ich gezielt auf einzelne Muskelgruppen eingehen. Die Ranking-Liste über unsere E-Gym APP ist immer ein Ansporn.

Freitags bin ich meistens im BALLance Kurs und danach im Easy-Line Kurs aktiv – was mir immer viel Spaß macht.

Hier vergesse ich den Stress des Alltags und kann mit meinen Mädels mal richtig lustig sein und ordentlich schwitzen.

Das Training ist ein fester Bestandteil meines Lebens geworden – er dient auch als Ausgleich zur Arbeit.

Ein Leben ohne Sport- für mich und meinen Mann undenkbar!



### Leon Rudolph:

Ich war vor meiner Mitgliedschaft noch nie in einem Fitnessstudio gewesen, deswegen kann ich die Qualität nicht mit anderen vergleichen. Man fühlt sich sofort wohl. Die Trainer sind sehr nett und haben auch einiges an Fachwissen zu bieten. Mir gefällt, dass zu Beginn der Mitgliedschaft und während der Trainingsphase Tests mit dem „In-Body“ durchgeführt werden.

Zu Beginn des Trainings kann der Trainingsplan auf Grund der Auswertung angepasst werden und man kann dann seine Werte nach dem ersten, zweiten,... Monat mit den Anfangswerten vergleichen und sehen wo man sich verbessert hat. Das trainieren an den eGym Geräten macht sehr viel Spaß. Sind die Geräte einmal richtig für den eigenen Körper eingestellt, kann man auch bei den Bewegungsabläufen nichts falsch machen. Für junge Leute sind die Geräte sehr einfach zu bedienen.

Durch die eGym APP hat man seinen Trainingsplan immer mit dabei und kann seine Leistung mit den Leistungen der anderen Mitglieder vergleichen. Dadurch, dass ich gerade versuche das Abitur zu erlangen und 4 Wochen lang krank war, habe ich in 3 Monaten nur 6-Mal an den eGym Geräten trainieren können. Jetzt bin ich allerdings sehr überrascht, dass ich trotz des wenigen, aber anscheinend sehr effektiven Training meine Leistung an fast allen Geräten um über 10% steigern konnte.



## Wellness Sauna

Sauna-Bereich im Fit for Life in Hildburghausen OHNE Mitgliedschaft

Nach dem angenehmen Schwitzen in der für 10 Personen ausreichenden Trockensauna mit Aufgussmöglichkeit, können Sie sich einfach nur entspannen.

Unsere Saunaoase bietet dir einen großzügig angelegten Ruhebereich mit Außenterrasse (150m<sup>2</sup>), Massagebereich und Liegewiese.

Frauensauna ist jeweils am Montag (bis 19.00 Uhr) und Mittwoch von 16.00 - 21.30 Uhr. Ansonsten steht die Sauna allen Gästen innerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung.

Einzelkarte: 4.90 €, Zehnerkarte: 44,90 €, keine Zeitbegrenzung!



### Bianca Genbler (41)

Vor 8 Jahren fragte mich meine Freundin, ob ich mit zum Training ins Fitnessstudio kommen würde. Da ich mich nach meiner Elternzeit unfit fühlte, nutzte ich die Chance.

Inzwischen ist das Training fester Bestandteil meines Alltages- trotz anstrengender Arbeit, Kind, Mann und Haus: Ich bin jedes Mal stolz wenn ich meinen inneren Schweinehund überwunden habe.

Danach fühle ich mich zwar total erschöpft- aber fit. Für mich ist der Sport kein Stress- sondern im Gegenteil Ausgleich zur Arbeit, um den Kopf frei zu bekommen.

Ich kann nur bestätigen: Sport macht frei und ist gut für die Seele!



Kathrin Kern-Ludwig  
Business Coaching & Beratung

kkl@DOit-consult.de  
036841 / 55969  
0172 / 172 35 79 900  
www.DOit-consult.de

