

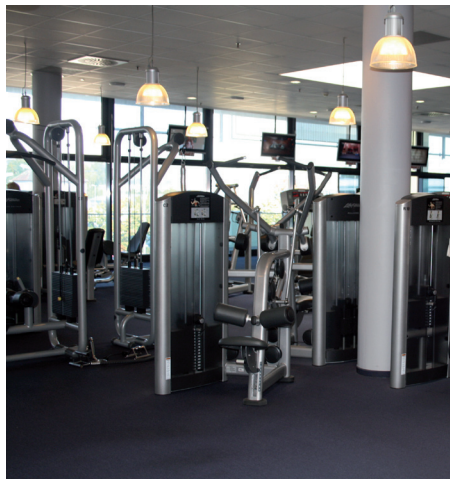
Fitness Lifestyle Club im Weipertzentrum mit großem Kursangebot

Es geht weiter!

Neuer Name, gleiches Team, Top Angebote - das ehemalige »Fitness First« im Weipertzentrum heißt seit 1. September »Fitness Lifestyle Club«. Zu den bisherigen tollen Vorteilen, kommen weitere Angebote hinzu, die den Mitgliedern noch mehr Spaß machen werden und den Wohlfühlfaktor im Studio verstärken.

Beinahe alle Stammmitglieder konnten trotz der Veränderungen gehalten werden. Auch das Team des Studios wird in nahezu gleicher Besetzung für die Trainierenden mit Rat und Tat zur Seite stehen. Michael Krol übernahm das Fitnessstudio zum Anfang des Monats September. Am Konzept möchte er dennoch festhalten. »Fitness First habe ich ja mit aufgebaut und entwickelt«, so der Inhaber. Krol selbst war bis September elf Jahre Geschäftsführer des »Fitness First«-Studios im Weipertzentrum. Diese Dauer liegt deutlich über dem Branchendurchschnitt. »Normalerweise werden Geschäftsführer alle zwei Jahre ausgetauscht«, beschreibt Krol die Branche.

Aus der Studiokette wurde nun ein privates Premium Fitnessstudio. Modernste »LifeFitness«-Geräte stehen den zahlreichen Mitgliedern für ein hocheffektives Training zur Verfügung. Auf über 2.000 m² finden Fitnessfans circa 50 Cardiogeräte, über 60 Trainingsstationen mit einem Zirkel, klimatisierte Spinning- (mit 26 Geräten) und Aerobicräume, einen Personal-Trainer-Bereich sowie einen großen Ruhebereich. Während des Cardiotrainings wird auf zehn Fernsehgeräten Unterhaltung geboten. Damit alle Mitglieder, Neukunden sowie auch erfahrene Fitness-



Das Training findet an hochmodernen Geräten statt. Foto: P. Mosthaf



Den Mitgliedern bei »Fitness Lifestyle Club« stehen fast 50 Cardiogeräte zur Verfügung. Fitnesstrainer sind ständig auf der Trainingsfläche, um die Trainierenden bei ihren Übungen zu kontrollieren. Foto: P. Mosthaf

sportler, richtig trainieren, ist ein Trainer ständig auf der Trainingsfläche und kontrolliert, ob die Übungen richtig ausgeführt werden.

»Die kompetente Betreuung unserer Mitglieder ist uns sehr wichtig«, sagt Michael Krol. Für Neukunden gibt es zum Einstieg eine kostenlose Einführung, »Check-Up 1« wie es bei »Fitness Lifestyle Club« genannt wird. Während diesen Check-Ups wird zuerst eine Anamnese durchgeführt. »Hierbei gehen wir auf die gesundheitlichen Problem des Menschen ein«, erklärt Tina Rettenmeier, Trainerleiterin im Studio. Danach werden verschiedene Dinge wie Blutdruck und Körperperfekt gemessen. Anschließend findet ein Ausdauerstest auf dem Fahrrad statt, ehe die Körperanalyse durchgeführt wird. »Hier schauen wir uns genau den Körper des Trainierenden an, ob er Haltungsschwächen hat oder wie das Gangbild, also die Fußstellung, aussieht«, so Tina Rettenmeier. Dieser Check-Up wird alle zwei Monate wiederholt, um zu sehen, welche Fortschritte das Mitglied gemacht hat. Zusammen mit einem Trainer wird - abhängig von den individuellen Trainingszielen - ein Trainingsplan erstellt. Mit dem Angebot des Personal Trainings, kann dieser Trainingsplan noch effektiver trainiert werden. »Trainierende haben durch den Personal Trainer eine ganz andere Motivation als wenn sie alleine trainieren. Außerdem gehen sie vielmehr an ihre Grenzen«, stellt Tina Rettenmeier fest. Dank

eines separaten Personal-Trainerbereiches kann in aller Ruhe an den Problemzonen gearbeitet werden. Außergewöhnlich ist das hervorragende Kursangebot. So stehen 48 Kurse wöchentlich auf dem Plan, unter anderem »Cross Over Biking« (Spinning), Pilates, Capoeira, Yoga und Boxen.

Nach einem anstrengenden Training geht es direkt in den hochwertigen Sauna- und Wellnessbereich mit Dampfbad und gemütlichem Ruheraum. Für die weiblichen Mitglieder gibt es einen separaten Saunabereich.

Auch für Mitglieder, die trotz ihrer kleinen Kinder auf das Training nicht verzichten möchten, haben Michael Krol und sein Team die Lösung parat. »Durch unsere hervorragende Kinderbetreuung können Mitglieder ihre Kinder mitbringen. Während die Eltern trainieren, werden ihre Kinder von unseren ausgebildeten Erzieherinnen betreut«, beschreibt Michael Krol das Konzept. Die Betreuung bei »Fitness Lifestyle Club« ist somit nicht nur für die Trainierenden riesig.

Die gute Lage und die bestehende Infrastruktur runden das tolle Angebot des Premium Fitnessstudios ab. Neben den guten Parkmöglichkeiten direkt vor dem Studio gibt es im Weipertzentrum durch die angrenzenden Einrichtungen noch zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten. AZ/pmo

Fitness Lifestyle Club Etzelstraße 38 | 74076 Heilbronn
Fon: 07131/797943 www.fitlife-heilbronn.de