



Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

Alleine für unsere Mimik brauchen wir 26 Muskeln!



Was ist mit dem Rest?



FITNESS & GESUNDHEIT
...hier macht Gesundheit Spaß!

Herzlich willkommen bei

8 Clubs: Bersenbrück | Lönigen | Haselünne | Haselünne BASIC



So fing alles an.



Dörpen



Sögel



Haselünne BASIC



Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ★ **innovativ:** modernste Geräteausstattung
- ★ **angenehm:** Wohlfühlambiente
- ★ **persönlich:** jederzeit ansprechbare Trainer
- ★ **individuell:** Trainingsplanung mit dem Personaltrainer
- ★ **empfohlen:** Rehasportanbieter
- ★ **kompetent:** qualifizierte Trainer
- ★ **flexibel:** Training und Kurse in 8 Premium Clubs in Ihrer Nähe
- ★ **praktisch:** täglich geöffnet





Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

der Nr. 1 in unserer Region

| Werlte *Ladies* | Sögel | Dörpen | Lathen



Haselünne



Lathen



Bersenbrück



Löhingen



Werlte *Ladies*

- ★ **anerkannt:** Kooperation mit allen gesetzlichen Krankenkassen
- ★ **Hygiene:** einfach sauber
- ★ **zielorientiert:** gesundheitsorientierte und altersgerechte Trainingspläne
- ★ **einzigartig:** neu entwickeltes Betreuungskonzept
- ★ **verlässlich:** seit 22 Jahren Fitness & Gesundheit
- ★ **Hotspot:** gratis WLAN
- ★ **eGym:** effektiv und fehlerfrei trainieren

RehaVitalisPlus e.V.

... einfach gesund werden



FITNESS & GESUNDHEIT

...hier macht Gesundheit Spaß!



Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

„Durch qualifizierte Betreuung erreichen Sie Ihr Ziel.“



Miriam Tallen

- Regionalleiterin Fitness & Gesundheit
- Bachelor of Arts in Fitnessstraining
- Gesundheitstrainerin



Florian Coors

- Studioleniter Haselünne Basic
- Bachelor of Arts in Fitnessstraining
- Trainer für Sportrehabilitation



Sven Rank

- Regionalleiter Haselünne
- Bachelor of Arts in Fitnessstraining
- Krafttrainingsexperte



Inessa Schweizer

- Studioleniterin Löningen
- Sport- und Fitnesskauffrau
- Physio Fitnesstrainerin



Franziska Remmers

- Studioleniterin Werlte
- Sport- und Fitnesskauffrau
- Gesundheitstrainerin



Ole Klausung

Geschäftsführer



Fabian Suhling

- Regionalleiter Mitgliederbetreuung
- lizenziierter Personal Trainer
- Ernährungstrainer B-Lizenz

Liebe Leserinnen und Leser!

Unser einzigartiges Betreuungskonzept eignet sich ideal für alle Fitnesportler. Besonders Ihr Einstieg in das Training wird von uns intensiv betreut. Nach der Ersteinweisung in Ihr Training erfolgt in einem Intensivbetreuungstermin eine höchst individuelle Personal Trainer Stunde um das gelernte Wissen zu festigen und Ihnen die höchste Sicherheit im Training zu bieten. Auch langfristig bekommen Sie durch unsere qualifizierten Trainer eine Eins-zu-eins-Betreuung für Ihr Training, sodass Sie regelmäßig, alle 6 Wochen, Gesundheitschecks und Trainingspläne erhalten. Dies ist unser Betreuungsversprechen und macht uns zu Ihrem kompetenten Partner in allen Fragen des gesundheitsorientierten Fitnesports. Wir wollen auch Sie durch Ihre eigenen Trainingserfolge überzeugen!

Mit kraftvollen Grüßen



Muhammed Zürnaci

- Studioleniter Bersenbrück
- Bachelor of Arts in Fitnessökonomie
- Trainer für Sportrehabilitation



Yannis Deters

- Studioleniter Sögel
- Gesundheitstrainer
- Trainer für Sportrehabilitation



Ulli Buten

- Studioleniterin Dörpen
- Fitnesstrainerin A-Lizenz
- lizenzierte Rückentainerin



Sandra Pantekoek

- Studioleniterin Lathen
- Gesundheitsmanagerin
- Gesundheitstrainerin



Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

„Ohne Muskeln geht nichts.“

Unsere Muskeln sind mehr als bloße Zugmaschinen und Schönheitsideal. Der Mensch hat 656 Muskeln. Wussten Sie ...

1. Muskeln sind „die Apotheke im Körper“

- Muskeln senden die Myokine aus. Myokine hemmen das Wachstum von Tumorzellen
- Regen die Knochenneubildung an und wirken so Osteoporose entgegen
- Die Bauchspeicheldrüse arbeitet besser
- Der Muskel nimmt mehr Glukose auf und senkt so den Blutzuckerspiegel
- Die Insulinresistenz sinkt, Diabetes wird bekämpft

2. Muskeln sind „die besten Fettverbrennungsmaschinen“

- Eine trainierte Muskulatur lässt über die Botenstoffe sowie über einen erhöhten Energie-Umsatz Speck-Depots schmelzen
- Muskelmasse verbraucht selbst im Ruhezustand dreimal mehr Kalorien als die gleiche Menge Fettgewebe
- Durch Muskeltraining beugen Abnehmwillige so auch dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt vor

3. Muskeln sind „Energie für den Geist“

- Training der Muskeln stimuliert auch den Geist
- Dänische Forscher haben entdeckt, dass Muskeln während des Trainings den Nerven-Wachstumsfaktor BDNF ausschütten. Bei Depressionen und Demenz mangelt es an diesem Stoff in der Blutbahn



**Muskeln sind der Grundstein. Wir bauen Sie auf!
Wir unterstützen und stärken Ihre Muskeln!**



Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

Ihr Kursprogramm – Motivation in der Gruppe





Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

Betreutes Muskeltraining bei Fitness & Gesundheit



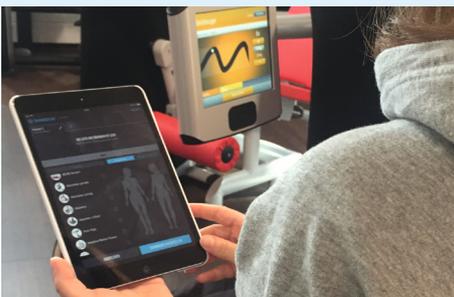
**INDIVIDUELLE UND PERSÖNLICHE
TRAININGSPLÄNE**
+
**FITNESSCHECKS ZUR ÜBERPRÜFUNG
DER TRAININGSERFOLGE**
=
HÖCHSTE TRAININGSMOTIVATION

Sie erhalten alle 6 Wochen einen Termin mit Ihrem Personal Trainer. Wir unterstützen Sie nicht nur bei der Erstellung der richtigen Trainingsinhalte, sondern zeigen Ihnen auch Ihre Erfolge auf!

Digitale Trainingsbetreuung über unsere innovative Fitness App

Trainer App

- Erstellung individueller Trainingspläne
- Regelmäßige Anamnesen für beste Betreuung
- Einsicht in Trainingsinhalte



Ihre Fitness App

- Jederzeit Einsicht in Trainingspläne
- Übersicht der Trainingshäufigkeit, -inhalte und -analysen
- Motivation durch Fitnesslevel und Ranking





Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

Flacher und straffer Bauch mit dem Bauch-weg-Gürtel

Gezielt Fett verbrennen,
Gewebe straffen und das Hautbild
verbessern.

All das ist mit dem Bauch-weg-Gürtel möglich. Die sanfte Wechseldruckmassage des Bauch-weg-Gürtels fördert die Durchblutung am Bauch und verbessert dadurch Fettabbau und Stoffwechsel.



LASSEN SIE IHREN RÜCKEN NICHT HÄNGEN!

Mit gezieltem Krafttraining und Fitnessübungen, unterstützt durch den Spezialisten für betreutes Muskeltraining, lassen sich die Muskeln von Rücken, Nacken und Bauch auf Trab bringen.

move your a**!

Schüler, Azubi & Studentenangebot

All Inclusive

- Fitness, Kurse, Getränke und das einzigartige Betreuungssystem für deine Wunschfigur & deinen Traumkörper
- Krankenkassenzuschuss
- **GRATIS WLAN** 

nur **4,99 €**
pro Woche

Die Zukunft ist hier!

Trainieren Sie an den modernsten Fitnessgeräten der Welt!

- ✓ Fehlerfrei und effektiv trainieren
- ✓ Schnelle & motivierende Erfolgserlebnisse
- ✓ Trainingsfortschritte jederzeit und überall abrufbar

**Die
Spezialisten
für betreutes
Muskeltraining!**

eGYM



Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

Unser modulares Leistungssystem – Ihre Wahlmöglichkeit



Bauch-weg-Gürtel
punktgenau abnehmen



Functional Training
Training mit dem eigenen Körpergewicht



eGym
fehlerfrei & effektiv trainieren

Körperwerkstatt
Krafttraining intensiv und erfolgreich



FITNESS & GESUNDHEIT
Ernährungscoaching powered by pep



Extrafit Zirkel
das Beweglichkeitstraining



Massageliege
entspannend und wohltuend



Dr. Wolff®
gezieltes Rückentraining

Unsere Mitglieder sind begeistert



Ursula Kurz

ist seit März 2015 begeistertes Mitglied bei Fitness & Gesundheit. Sie schätzt besonders die individuelle und qualifizierte Betreuung durch das motivierte Trainerteam. "Ich fühle mich rundum wohl und es ist sehr persönlich hier".





Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining



Power Plate

das Original, trainieren wie die Stars



Sonne tanken

Bräune zu jeder Zeit



Tennis

Spiel, Satz und Sieg



separater Frauenbereich

Figur optimierendes Training



Sauna

schwitzen und relaxen



TRX

Kraft-, Koordination-, Beweglichkeit-, Rumpfstabilitätstraining



Indoor Cycling

das effektive Ausdauertraining



Fitnesskurse

Motivation in der Gruppe

VacuMove

bekämpft Ihre Problemzonen



Rehasport & Wirbelsäulengymnastik

die Spezialisten für betreutes Muskeltraining



Michaela & Norbert Klätte

In nur kürzester Zeit hatten beide sagenhafte Erfolge vorzuweisen. Norbert hat nicht nur 25kg verloren, seine Blutwerte haben sich außerdem stark verbessert. „Wir fühlen uns so gesund wie nie und sind stolz, dass wir unsere Lebensqualität so drastisch verbessert haben!“



Hubert van der Ahe

Sein Startgewicht lag bei 202 kg. Er hatte mit dem Training begonnen, weil eine Magenverkleinerung anstand, um sein Gewicht zu reduzieren. Als Hubert merkte, dass er es mit Fitness & Gesundheit auch ohne OP schaffen kann, entschied er sich gegen den Eingriff. Er hat mittlerweile unglaubliche 60kg abgenommen und trainiert weiterhin regelmäßig!



Die Spezialisten für betreutes Muskeltraining

Wir sind die Muskelmacher Nr. 1 in unserer Region...

Kurse & Spaß

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Kursprogramm, das Spaß bringt und den Körper fit macht! Täglich finden interessante Kurse wie Wirbelsäulengymnastik, Bauch Pur, Indoor Cycling, Zumba, Step-Aerobic oder Bauch-Beine-Po sowohl vormittags als auch abends statt.

Gesundheit

Durch eine individuelle Trainingsberatung helfen wir Ihnen eine aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben und selbstständig in Ihr Training einzubauen.

Fitness- & Gerätepark

In unserem modernen Gerätepark, sowie dem Kurz- und Langhantelbereich, stehen Ihnen alle Möglichkeiten des individuellen Fitnesstrainings zur Verfügung.



... überzeugen Sie sich selbst!

„Kommen Sie zu uns, denn wir stärken alle Ihre 656 Muskeln!“



Reine Formsache: Ihr kostenloses Probetraining!

Einfach Termin für eine Beratung rund um Fitness & Gesundheit vereinbaren!



FITNESS & GESUNDHEIT

...hier macht Gesundheit Spaß!

Fitness & Gesundheit in Bersenbrück
Ankumer Straße 2a | 49593 Bersenbrück
Telefon: 0 5439 - 60 39 95 3

Fitness & Gesundheit in Lönningen
Bremer Straße 2-4 | 49624 Lönningen
Telefon: 0 5432 - 59 59 4 11

Fitness & Gesundheit in Haselünne BASIC
Neustadtstraße 22-24 | 49740 Haselünne
Telefon: 0 5961 - 200 44 00

Fitness & Gesundheit in Werlte Ladies
Kellerstraße 2 | 49757 Werlte
Telefon: 0 5951 - 99 55 12

Fitness & Gesundheit in Haselünne
Meerstraße 16 | 49740 Haselünne
Telefon: 05961 - 200 17 80

Fitness & Gesundheit in Lathen
Meppener Straße 27 | 49762 Lathen
Telefon: 0 5933 - 646 7777



**8 Premium Clubs
in Ihrer Nähe!**

Fitness & Gesundheit in Sögel
Rothenbacher Weg 1a | 49751 Sögel
Telefon: 0 5952 - 903 703

Fitness & Gesundheit in Dörpen
Hauptstraße 13 | 26892 Dörpen
Telefon: 0 4963 - 4708