

KONDI-FIT

Ihr Ziel: Sportlicher Erfolg

Unser Weg: Individuelles Training mit Sportwissenschaftlern

Sie sind bereits begeisterter Sportler, der sportliche Ziele verfolgt oder möchten gern einen Wiedereinstieg in eine Sportart wagen?

Wir begleiten Sie beim Erreichen Ihrer individuellen sportlichen Ziele

Der erste Schritt ist eine zielgerichtete Diagnostik

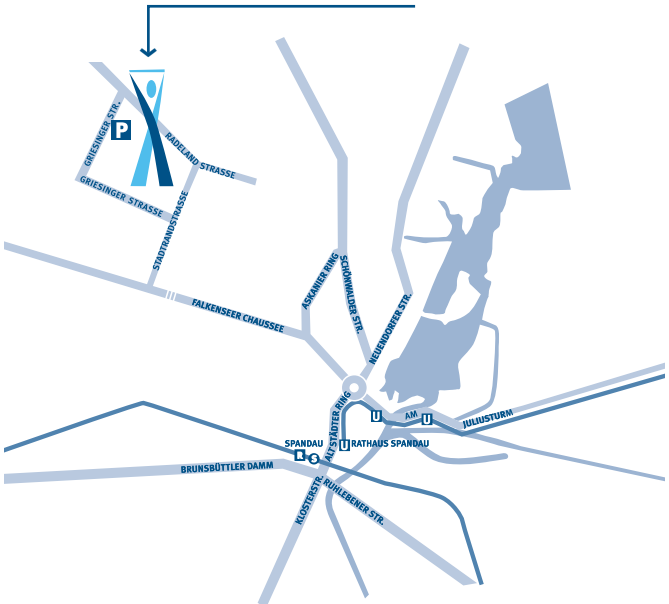
1. Anamnesegespräch
2. Ausdauerleistungstest mit dem Ergo-fit ® Vitality System
3. BMI (Body Mass Index/Fettanteilermittlung) des Körpers
4. Haltungs- und Ganganalyse durch erfahrene Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten
5. Sportartspezifische Testverfahren

Unser Training

- Individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmtes Konditionstraining, zum Beispiel:
 - › Nordic Walking
 - › Joggen
 - › Aqua Fitness
 - › Radfahren
- Kraftausdauertraining
- Muskel-Relax-Massage (nach vorheriger Terminabsprache auf Wunsch möglich)
- Auf Wunsch sportartspezifische Ernährungsberatung (Zusatzleistung; siehe Preisliste; Terminabstimmung notwendig)

Analyse und Einweisung: 90 €

10er-Karte: 680 €



KONTAKT

Sport- und Rehazentrum Berlin
Stadtrandstraße 555
13589 Berlin

Um Voranmeldung wird gebeten

Tel.: 030/3702-29025

030/3702-29026

Fax: 030/3702-29027

E-Mail: info.srz@sport-rehazentrum-berlin.de

Internet: www.sport-rehazentrum-berlin.de