

## Technogym Kinesis Trainingsmodul

- Kinesis macht dich fit für alltägliche Bewegungen
- grundlegende und komplexe Bewegungen
- über 200 Übungen auf nur 1 qm
- geeignet für alle Sportler sowie für den Präventions- und Rehabilitationssport
- erreiche optimale Erfolge in einer geringen Zeit von max. 25 Minuten 2 x in der Woche
- die Geräte sind als Medizingeräte (nach 93/92/EWG Quelle: technogym.com) zertifiziert.



## Trainingszeiten

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Montag – Freitag | 8:00 – 21:00 Uhr  |
| Samstag          | 8:00 – 19:00 Uhr  |
| Sonntag          | 13:00 – 19:00 Uhr |

## Kontakt

**ADITA-Fit**  
Meisenweg 15  
47574 Goch  
Tel. 0 28 23 - 4 19 21 49  
Mobil 01 63 - 5 45 01 10  
info@adita-sports.de  
www.adita-sports.de

**adita-FIT**  
*Gesundheit & Wohlbefinden*

**SV Concordia Ossenberg 1982 e.V.**  
Kapellenfeldstr. 7  
47495 Rheinberg-Ossenberg  
concordia@svconcordia-ossenberg.de  
www.svconcordia-ossenberg.de  
Facebook: SVConcordiaOssenberg  
Fon 0 28 43 / 8 06 69

**adita-FIT**  
*Gesundheit & Wohlbefinden*

im Sport- und  
Gesundheitscenter  
Ossenberg 1982 e.V.



# Der Fitnessraum im SV Concordia Ossenberg bietet dir eine optimale Möglichkeit um deine Gesundheit zu optimieren!

## Du möchtest etwas für deine **Gesundheit** tun?

- dich besser fühlen?
- deinen Rücken stärken?
- deine Ausdauer oder allgemeine Fitness verbessern?
- dich nach der Arbeit auspowern?
- Stress abbauen und damit deine Gesundheit optimieren?
- deine Rehabilitation optimieren?

## ... und du hast nur wenig **Zeit**?

- Wir bieten dir ein hocheffektives Ganzkörpertraining
- Nur zwei Trainingstage pro Woche mit jeweils 30-45 Minuten sind ausreichend



## Bei uns trainierst du

- mit kompetenter Betreuung durch hochqualifizierte Trainer
- in einer angenehmen Trainingsatmosphäre
- mit modernen Geräten
- zeitsparend durch funktionales Training
- mit individuellen Trainingsplänen
- in verschiedenen Kursen je nach Zielsetzung und Leistungsstand

## Konditionen

- Der Zusatzbeitrag für Mitglieder des SV Concordia Ossenberg beträgt pro Monat 18,50 €
- Der Beitrag für Nichtmitglieder des SV Concordia Ossenberg beträgt pro Monat 25,00 €
- Die Kündigung der Mitgliedschaft bzw. des Zusatzbeitrages ist jeweils 4 Wochen vor Quartalsende möglich
- Für das einmalige Check-In: (Anamnese, Trainingsplan, Einweisung) durch ADITA-Fit sind 29,95 € zu zahlen

## Ausstattung

- 12-teiliger Kraftausdauerzirkel
- Ausdauer-Bereich (Laufband, Ergometer)
- Vibrationsplatte für die Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Kurzhanteln
- Bauchmuskel- und Rückenstation
- Slingtrainer, Kettlebells
- Therabänder, Gymnastikbälle und Kleingeräte
- Gleichgewichtszirkel
- Messinstrumente zur Erfassung und Dokumentation der körperlichen Verfassung
- Technogym Kinesis Trainingsmodul

