

## Der Fitnessführerschein - exklusiv im Fitness-Park Bordesholm

Nach der Entwicklung und dem phänomenalen Erfolg in weiten Teilen Deutschlands, wird der zusammen mit den Krankenkassen entwickelte ‚Fitnessführerschein‘ nun auch in der Region Bordesholm angeboten.

Mit dem Erwerb des Fitnessführerscheins beherrschen Sie die Grundlagen eines verantwortungsvollen Trainings und kennen die Funktionsweise Ihres Körpers. Ihr erworbenes Know How können Sie auf Ihre Bewegungen übertragen und absolut selbstständig trainieren. Sie sind danach bestens gerüstet, entweder zu Hause, in der freien Natur oder in einem Fitnessclub das Gelernte in die Praxis umzusetzen, steigern dabei Ihre körperliche Fitness, Ihr persönliches Wohlbefinden und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit.

„Ich hatte seit 10 Jahren Rückenschmerzen. Schon nach den ersten Stunden des Fitnessführerscheins wusste ich, was ich bisher falsch gemacht habe und bin nun schmerzfrei“, sagt Dörthe Pagel. „Eine ganz neue Lebensqualität für mich.“

Die Grundlage für den Trainingserfolg ihrer Mitglieder im Fitness-Park setzen Michaela Erlach und Wolfgang Meyer mit ihrem Fitnessführerschein.

„Eine kurze Einweisung in die Geräte reicht nicht aus, um wirklich Erfolg zu haben. Neben der korrekten Bewegungsausführung ist es wichtig, die Hintergründe von richtigem Training zu erfahren.“

Für jeden geeignet : Zu uns kommen übergewichtige Menschen, viele Personen mit gesundheitlichen Problemen und natürlich alle, die ihre Figur verbessern wollen.“ Der Fitnessführerschein ist so aufgebaut, dass keine sportliche Vorerfahrung vorhanden sein muss. Jeder kann mitmachen!

Er ist auch für Personen geeignet, die nachher andere Sportarten als Fitness ausführen möchten.

„Ich habe beim Fitnessführerschein viel über ausgewogenes Training gelernt und mache jetzt neben meinem Walking-Training gezielte Rückenübungen“, sagt Claudia Dank.

Sie hat im Fitness-Park lediglich den Fitnessführerschein gebucht und trainiert jetzt selbstständig zu Hause.

Einstieg gemeinsam mit anderen. Es wird immer in kleinen Gruppen geübt. Neben den gezielten Übungen für die Muskeln lernen die Teilnehmer ebenfalls die Grundlagen des Herz-Kreislauftrainings, der Beweglichkeit und der richtigen Trainingsplanung.

Der ganze Körper ist wichtig: „Wir legen Wert auf die Gesunderhaltung des gesamten Körpers, ein kräftiges Herz gehört dazu“, weiß Physiotherapeutin Nicole Steinert, die im Fitness-Park für den Gymnastikbereich verantwortlich ist.

Vor allem viele Personen, die lange keinen Sport gemacht haben, freuen sich schon nach wenigen Trainingseinheiten über einen „längeren Atem“. „Endlich kann ich wieder die Treppe in den 3. Stock nehmen, ohne oben ein Sauerstoffzelt zu brauchen“, schmunzelt Herbert Nass.

Von Ärzten empfohlen, von Krankenkassen gefördert.

Der Fitnessführerschein des mit dem ‚Prae-Fit‘ –Qualitätssiegel‘ (geprüfte Qualität im Gesundheits-Studio und anerkannt durch Ärzteverbände und Gesundheitsorganisationen ) ausgezeichneten Fitness-Parks ist krankenkassengeprüft.

Die Kurskosten von 115,- Euro werden von allen gesetzlichen Krankenkassen zwischen 70% und 100% erstattet.

Durch den ständig fortlaufenden Beginn der Kurse ist ein Einstieg jederzeit möglich. Im Anschluss an den Fitnessführerschein erhält dann jeder Teilnehmer seine persönliche ID-Card.

Starten Sie jetzt in ihr gesundes neues Leben mit Unterstützung ihrer Krankenkasse in ihrem Gesundheitszentrum. Unverbindliche Informationen, auch zu Ihrem persönlichen Krankenkassenzuschuss, erhalten Sie im Fitness-Park Bordesholm, Eiderkampsweg 9, Telefon 04322-1409.