

## Neue Fitnessgeräte mit dem weltweit modernsten Trainingssystem ab März im Fitness-Park Bordesholm

Ab März diesen Jahres trainieren die Mitglieder des Fitness-Parks mit dem modernsten und innovativsten Trainingssystem, dem Wellness-System des Marktführers Technogym. Als Hersteller der fortschrittlichsten Trainingsgeräte war Technogym bereits Ausstatter der olympischen Spiele 2000, 2004, 2008 und bis heute des Ferrari F1-Teams.

Beim Wellness-System handelt es sich um ein chipgesteuertes Trainingssystem, das den Trainierenden während seines gesamten Trainings wie ein persönlicher Trainer begleitet. Auf einem SmartKey (Trainingsschlüssel) werden die idealen Geräteeinstellungen, Gewichtsbelastungen und Bewegungsabläufe gespeichert. Dieser Schlüssel enthält das individuelle Übungsprogramm, startet Geräte automatisch, begleitet den Trainierenden durch den Trainingsablauf und speichert alle absolvierten Übungen.

Die Handhabung ist dabei spielerisch einfach: Der Nutzer steckt den SmartKey in das Cardio- oder Kraftgerät, an dem er trainieren möchte. Der Schlüssel startet dann vollautomatisch und leitet den Anwender in seinem Training an. Er misst und speichert alle Fortschritte, stellt sie grafisch dar, motiviert durch Ist-Soll-Vergleiche und passt das Trainingspensum, wenn gewünscht, progressiv an. Ein Monitor zeigt den optimalen Bewegungsablauf der jeweiligen Übung an. So kann jeder sicher sein, dass er sein Training ohne Probleme und effektiv durchläuft. Jeder Nutzer wird durch dieses System immer in dem für ihn richtigen Trainingsbereich gehalten und kann sich selber kontrollieren. Falsches oder unsachgemäßes Training gehört somit der Vergangenheit an. Das Technogym Wellness System hilft effektiv, die Trainingsziele zu erreichen. Mithilfe des SmartKeys haben Benutzer und Trainer jederzeit die Möglichkeit, die Trainingsfortschritte nachzuvollziehen. Die detaillierten Auswertungen des Systems ermöglichen es im gemeinsamen Gespräch mit den Trainern/Therapeuten, das Training für den Nutzer noch effizienter und typgerechter anzupassen, um die besten Ergebnisse zu erreichen.

"Dieses Trainingssystem stellt wirklich alles in den Schatten. Der Nutzen für die Anwender ist einfach riesig und die Bedienung ist so einfach", freuen sich die Inhaber Michaela Erlach und Wolfgang Meyer. "Zudem sind wir eine der ersten Einrichtungen, die ab März im Cardio-Bereich u.a. den neuen Technogym 'Vario' und den 'Wave' anbieten."

Der Fitness-Park ist qualitätszertifiziert und wurde im Jahr 2006 erstmalig mit dem Prae-Fit-Gütesiegel ausgezeichnet. Im Januar 2009 folgte dann die Auszeichnung durch das Europäische Gesundheitsnetzwerk für 'grossartiges Engagement und herausragende Leistungen im Bereich der Gesundheits- u. Primärprävention'. Als SVG Galileo-Schulungszentrum für Schleswig-Holstein ist der Fitness-Park seit 2009 mit der Entwicklung neuer Übungen und landesweit mit der Ausbildung anderer Galileo-Standorte betraut. Das führende Gesundheitszentrum in der Region besteht aus einem motivierten Team aus Fitnesslehrern, ausgebildeten Trainern für Muskelaufbau und Frauenfitness, Ernährungsberatern, Physiotherapeuten und Fachübungsleitern für Rehasport. Die Mitglieder kommen gerne, trainieren und bewegen sich in freundlicher und familiärer Atmosphäre. Das nette Miteinander spürt man hier schon beim ersten Besuch. Es entstehen keine Hemmschwellen und man konzentriert sich gemeinsam auf das Erreichen der körperlichen Ziele.

Allen Interessierten, die nun mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten möchten, bietet der Fitness-Park ein attraktives Einsteigerangebot.

Wer bis zum 30.01.2009 Mitglied wird, trainiert bis 31. März 2010 gratis und bekommt dazu seinen persönlichen SmartKey zum einmaligen Vorzugspreis von 19,90€ (statt 49,90€). Das Team des Fitness-Parks erreichen Sie im Eiderkampsweg 9 persönlich oder telefonisch unter 04322-1409.