



FITNESS  
FÜHRERSCHEIN  
QUALITÄT | WISSEN | TRAINING



### Starten Sie jetzt!

Der Fitnessführerschein ist für jeden geeignet, der sich vorgenommen hat, etwas für sich und für seine Gesundheit zu tun – unabhängig von Alter, Gewicht und Gesundheitszustand! Eine Mitgliedschaft in unserem Gesundheits-Club ist dazu nicht erforderlich! Weitere Fragen, Informationen zu den nächsten Kursterminen und Anmeldeformulare erhalten Sie bei:



# DER FITNESSFÜHRERSCHEIN

ALLES, WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN



FITNESS  
FÜHRERSCHEIN  
QUALITÄT | WISSEN | TRAINING





## Was ist der Fitnessführerschein?

Der Fitnessführerschein ist ein individuell auf Ihre Voraussetzungen und auf Ihre Ziele abgestimmter Trainingskurs. Er ist:

- **zertifiziert von Wissenschaftlern**  
Führende Wissenschaftler der Sporthochschule Köln haben das Konzept des Fitnessführerscheins speziell für den Breitensport geprüft und für gut befunden
- **empfohlen von Ärzten**  
Zahlreiche Ärzte empfehlen den Fitnessführerschein zur Linderung und Vorbeugung verschiedenster Beschwerden wie Herz-Kreislaufproblemen, Übergewicht und Rückenschmerzen
- **gefördert von Krankenkassen**  
Der Fitnessführerschein ist als Präventionsmaßnahme (nach SGB V, §20) anerkannt. Die Kosten für den Kurs werden von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen zu 60-100% übernommen

## Kennen Sie das?

- Irgendwie fühlen Sie sich unwohl oder unfit und denken, Sie sollten etwas für Ihre Gesundheit tun, konnten sich aber bisher nicht aufraffen
- Sie wissen nicht, welche Art von Training für Sie die richtige ist
- Sie haben keine Lust, allein im Fitness-Studio zu trainieren
- Sie haben schon mal trainiert, aber im Laufe der Zeit verließ Sie die Motivation oder Sie wurden vom Alltag eingeholt und haben mit dem Training aufgehört

**Dann ist der Fitnessführerschein genau das Richtige für Sie!**



## Das schafft jeder!

In 10 leicht verständlichen Kursstunden (à 90 Minuten) erlernen Sie in der Gruppe spielerisch die Grundlagen gesunden Trainings. Diese werden sofort anhand von Trainings-Beispielen in die Praxis umgesetzt und lockern das Lernen auf – der Spaß steht im Vordergrund!

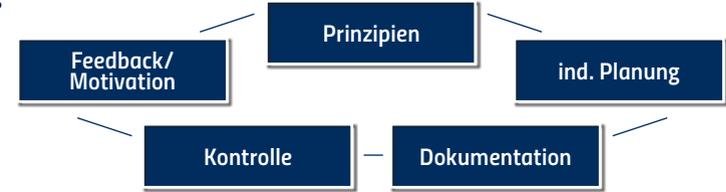
Die ersten 5 Kursstunden beschäftigen sich mit der Steigerung der Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit – damit schaffen Sie die Grundlagen für ein nachhaltig und ganzheitlich wirksames Training.

### 1. Körperliche Grundlagen



Im zweiten Teil des Kurses lernen Sie, wie aus der reinen Bewegung dann ein systematisches Training wird. Wichtige Fragen wie "Wie häufig soll ich trainieren?", "Wie intensiv soll ich mich belasten?" oder "Wann kann ich erste Erfolge spüren?" werden dabei geklärt. Im Anschluss erstellen wir gemeinsam mit Ihnen Ihren ganz individuellen Trainingsplan, ausgerichtet auf Ihre Ziele. Nachdem Sie das Gelernte dann unter Aufsicht des Kursleiters ausreichend üben konnten, führen wir mit Ihnen abschließend ein Feedback- und Motivationsgespräch zur Optimierung Ihres Trainings durch.

### 2. Training



## Was ist der Effekt?

Durch den Fitnessführerschein erhalten Sie das Wissen, um selbständig ein sinnvoll aufgebautes Übungsprogramm durchzuführen. Sie sind bestens gerüstet, das Erlernete entweder für sich zuhause, in einem Sportverein oder in unserem Gesundheits-Studio in die Praxis umzusetzen. Der Fitnessführerschein ist eine lohnende Investition in Ihre Gesundheit und unterstützt Sie bei der:

- Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit
- Linderung von Rückenbeschwerden
- Reduktion von Übergewicht
- Steigerung Ihres Wohlbefindens, Ihrer Vitalität und Lebensfreude