# **FITNESSKURSE**

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
00:60	Julio 09:00	Patricia 08:30		Josi 08:30 Lisa	Lisa 09:00 Patricia 10:30	10:30 wechselnd 10:30	10:30 wechselne
Body Vitality			Full Body Workout	Core Fit	Full Body Workout	HAT fit Special	HAT fit Special
00:60	Frank 09:00	Carola 09:30	06:30	Josi 09:30 Lisa	Lisa 09:00 Maike	Maike 11:15 wechselnd 11:15	11:15 wechselne
S. SPINNIN	<i>VG.</i> Ge	sunder Rücken	S SPINNING Gesunder Rücken Beckenbodengymn.	Faszientraining	Faszientraining S SPINNING	HAT fit Special	HAT fit Special
10:00	Julio 10:00	Patricia 10:30		Josi 10:30 Viktoria 10:00	10:00		
Gesunder Rück	cen Ge	Gesunder Rücken Gesunder Rücken	Fit & Vital	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken		
11:00	Julio 11:00	Gabriela 11:30		Petra 11:30 Viktoria 11:00	11:00 Julio		
Yoga		Qigong	Pilates	Gesunder Rücken	Yoga		
12.00	دامين						

## **ÜBERSICHT** & WEITERE INFOS

UNSER ANGEBOT:		
Fitnessstudio inkl. Studio, Fitnesskurse, Spinning	Erwachsene Mo - Fr 8:00 bis 17:00	47,00 EUR <sup>1)</sup> 40,00 EUR <sup>1)</sup>
	Rentner, Itterpassinhaber <sup>2)</sup>	40,00 EUR 1)
	Schüler, Studenten, Azubis <sup>3)</sup>	38,00 EUR <sup>1)</sup>
Groupfitness & Aerobic inkl. Fitnesskurse, Spinning	Erwachsene	38,00 EUR <sup>1)</sup>
	Rentner, Itterpassinhaber <sup>2)</sup>	34,00 EUR <sup>1)</sup>
	Schüler, Studenten, Azubis <sup>3)</sup>	31,00 EUR <sup>1)</sup>
Sauna Finnische Sauna, Bio-Sauna, Infrarotkabine	Erwachsene, Rentner, Schüler, Studenten, Azubis	5,00 EUR <sup>4)</sup>
Aufnahmegebühr	einmalig fällig für alle neuen Vereinsmitglieder	15,00 EUR

- <sup>1)</sup> Monatlicher Beitrag im Form einer Vereinsmitgliedschaft. Die Mitgliedschaft ist nach Ablauf von sechs Monaten quartalsweise kündbar. Alle Beiträge enthalten bereits den Vereinsbeitrag in Höhe von 15,50 EUR für Erwachsene oder 11,00 EUR für Schüler:innen, Studierende und Auszubildende bis 27 Jahre.
- <sup>a</sup> Beiträge für Rentner:innen oder Itterpassinhaber:innen. Ebenso für eine:n Ehe- und Lebenspartner:in (der günstigere Beitrag wird ermäßigt) mit gleicher Wohnanschrift; diese zahlen den ermäßigten Beitrag für volle Nutzungsrechte. Nachweis für Ermäßigung erforderlich. Bei Ablauf des Nachweises erfolgt eine automatische Höherstufung in den
- <sup>3)</sup> Beiträge für Schüler:innen, Studierende, "Bufdis", FSJler:innen, FÖJler:innen und Auszubildende bis 27 Jahre. Nachweis für Ermäßigung erforderlich. Bei Ablauf des Nachweises erfolgt eine automatische Höherstufung in den Erwachsenentarif.
- <sup>4)</sup> Monatliche Gebühr für die Nutzung unserer Saunalandschaft.

# FK<sub>0</sub> STUDIO NETZWERK



facebook.de/ hildenerAT



@hildener\_at



### **KONTAKT**DATEN HILDENER AT:

Am Holterhöfchen 22, 40724 Hilden

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo., Di., Mi., Do.: 09:00 - 12:30 Uhr 14:00 - 17:30 Uhr 10:30 - 14:00 Uhr

► HAT: 02103/29 59 10 @ HAT: info@hildener-at.de

Bei Anfahrt mit dem Auto in die Pungshausstraße einbiegen Parkplatz. Navi-Adresse: Pungshausstr. 113, 40724 Hilden









und bis zum Ende durchfahren. Nutzen Sie den vereinseigenen

#### **FITNESS**STUDIO

#### **KRAFT- UND GESUNDHEITSTRAINING**

Über 11 Millionen Deutsche trainieren bereits in einem Fitnessstudio. Niemals war der Ausgleich zum stressigen Alltag wichtiger als in der heutigen Zeit. In unserem Gesundheits-, Reha- und Fitnesszentrum "HAT fit" stehen Sie und Ihr ganz persönliches Trainingsziel im Mittelpunkt. Individuelle Betreuung und Beratung sind dabei für uns selbstverständlich. Bei uns trainieren Sie zeitlich flexibel an modernen Trainingsgeräten. Nach einem umfangreichen, kostenfreien Gesundheits-Check wird ein individueller Trainingsplan auf Ihre persönliche Bedürfnisse und Ihre gesundheitliche Situation abgestimmt.

#### **GESUNDHEITS-CHECK**

# Das erwartet Sie in unserem Gesundheits-Check:

- Anamnese
- Besprechung der eigenen Zielsetzung
- BMI-Bestimmung
- Blutdruck- & Pulsmessung
- Flexibilitätstestung
- Koordinationstestung
- Kraftbestimmung
- Computergesteuerter Herz-Kreislauf-Test

# Durch gezieltes Krafttraining werden unter anderem folgende Ziele verfolgt:

- Vorbeugung gegen Rückenschmerzen
- Stabilisierung des passiven Bewegungsapparates
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Sport und im Alltag
- Vorbeugung gegen muskuläre Dysbalancen
- Beschleunigter Aufbau von Muskulatur nach Verletzungen
- Verbesserung der eigenen Fitness

#### REGELMÄSSIGE TRAININGSKONTROLLE

Unser Trainer-Team, bestehend aus Diplom-Sportwissenschaftlern und Fitnesstrainern, weist Sie nach dem Gesundheits-Check in das Training an unseren modernen Geräten ein. Die individuell abgestimmte Trainingsplanerstellung ist genauso selbstverständlich wie regelmäßige Trainingskontrollen. Anhand unserer Computerauswertung können wir Ihr Training optimal betreuen und in regelmäßigen Abständen kostenfreie Re-Checks anbieten, um Ihr Training zu kontrollieren und gegebenenfalls zu verbessern.

#### SAUNA

Hier können Sie sich ausruhen, entspannen und Schwung für den Alltag holen. Unser großzügiger Ruhebereich lädt mit angenehmem Ambiente zum Entspannen ein. Eine Finnische Sauna, eine Aroma-Sauna sowie eine Infrarot-Sauna stehen für alle HAT fit-Mitglieder zur Auswahl. Wir bitten um Verständnis, dass die Saunen nur auf Anfrage angeschaltet werden.



Gerne können Sie ein unverbindliches **Probetraining** zum Kennenlernen von Team und Studio vereinbaren.

Unter **02103 / 29 59 10** sind wir für Sie erreichbar.

