

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

⁴⁾ Monatliche Gebühr für die Nutzung unserer Saunalandschaft.

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

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

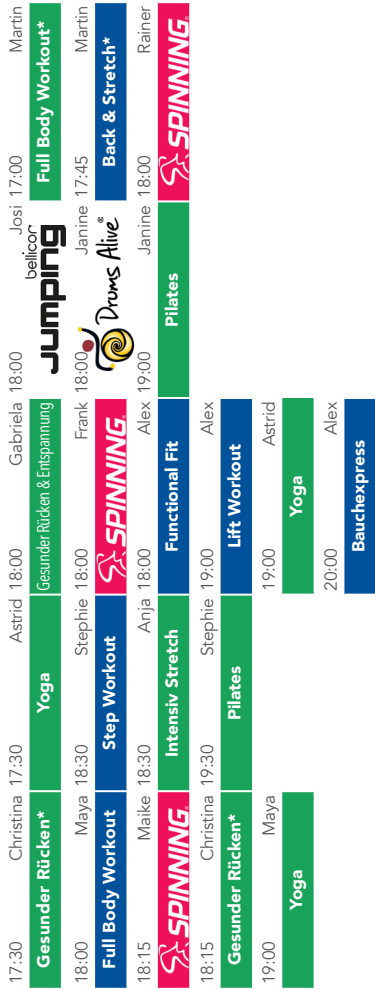
Bei Anfahrt mit dem Auto in die Pungshausstraße einbiegen und bis zum Ende durchfahren. Nutzen Sie den vereinseigenen Parkplatz. Navi-Adresse: Pungshausstr. 113, 40724 Hilden



facebook.de/
hildenerAT



@hildener_at



Für alle Kurse ist eine Anmeldung bei YOLAWO notwendig.

Kursdauer: 55 Min.

Bauchexpress: 30 Min.

HAT fit Special und *: 45 Min.

Aerobic - Choreo - Dance
Wellness - Gesundheit
Workout - Kräftigung
Ausdauer
Kursangebot nach Aushang

Änderungen vorbehalten.



HAT fit

Mein Gesundheits-, Reha- & Fitnesszentrum in Hilden



HILDENER ALLGEMEINE TURNERSCHAFT
VON 1864 E.V.

FITNESSSTUDIO

Stand: 01.11.2025

FITNESSSTUDIO

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.



HAT fit

Mein Gesundheits-, Reha- & Fitnesszentrum in Hilden

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag: 08:00-22:00 Uhr
Samstag: 09:00- 18:00 Uhr
Sonntag: 09:00- 18:00 Uhr
Feiertage: 09:00- 15:00 Uhr

An 360 Tagen im Jahr geöffnet. Neujahr, Rosenmontag, Karfreitag, Ostersonntag, 1. Weihnachtstag geschlossen.

Bei Anfahrt mit dem Auto in die Pungshausstraße einbiegen und bis zum Ende durchfahren. Nutzen Sie den vereinseigenen Parkplatz. Navi-Adresse: Pungshausstr. 113, 40724 Hilden

HAT fit

Mein Gesundheits-, Reha- & Fitnesszentrum in Hilden

Am Holterhöfchen 22
40724 Hilden

Tel. 02103 / 29 59 10
info@hildener-at.de
www.hildener-at.de