

## GEBEN SIE IHREN GUTEN VORSÄTZEN EINEN VORSPRUNG!

Nächstes Jahr möchten Sie wirklich etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Fangen Sie doch schon im Dezember damit an. Wir bringen Sie aktiv und entspannt ins Jahr 2012.

Von der Tageskarte bis zur monatlich kündbaren Premium-Mitgliedschaft – im Sports & Spa gibt es für jeden das richtige Angebot. Wir beraten Sie gern persönlich.

Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie mir eine Mail für Ihren Wunschtermin:

**MARIUS HEIDMEIER**  
Studieleitung

Fon 0231-13588109  
Fax 0231 13588111

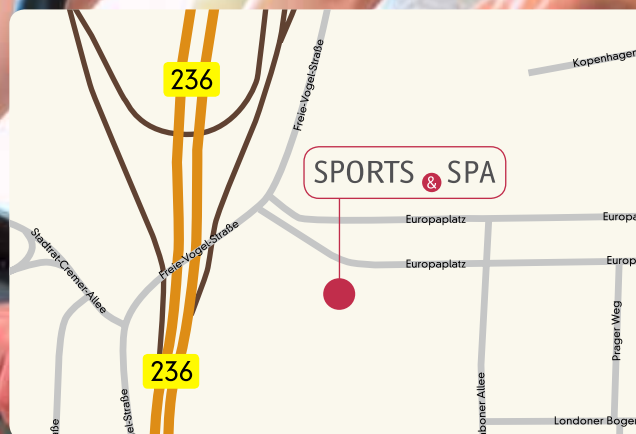
info@sports-and-spa.de  
www.sports-and-spa.de

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 08:00 – 22:00 Uhr  
Sa – So 10:00 – 18:00 Uhr



**SPORTS & SPA**  
Europaplatz 11  
44269 Dortmund



**FIT INS NEUE JAHR!  
STARTEN SIE JETZT!**

## TRAINIER DICH FIT INS NEUE JAHR!

Mit Ihrem persönlichen 6-Wochen-Programm. Sie bestimmen die Ziele: Muskelaufbau, Konditionstraining, Entspannung, Gewichtsreduktion, Therapie oder Prävention. Unser kompetentes Team unterstützt Sie gerne auf dem Weg zum Erfolg. Motivation inklusive.

- 6 Wochen individuelles Trainingsprogramm im Sports & Spa
- Nutzung der modernen TechnoGym-Trainingsgeräte
- Teilnahme am umfangreichen Kursprogramm z.B. Pilates, Rücken, BOP, Zumba uvm.

99,00 EURO



Power Plate

## EFFEKTIV TRAINIEREN!

Auf der Power Plate schneller zum Erfolg. Sie werden schnell merken, dass das Training auf der Power Plate deutlich intensiver ist als herkömmliches Muskeltraining. Daher setzen auch viele Spitzensportler auf diesen Effekt. In kurzen Übungseinheiten verbessern Sie Kraft und Beweglichkeit und formen Ihren Körper.

- 4 Wochen lang Training auf der Power Plate
- 2-3 Einheiten pro Woche, je 30 Minuten mit Personal Trainer
- Konditions- und Muskeltraining, Straffen, Formen, Fettverbrennung
- Nutzung von Sauna, Jacuzzi und Handtuchservice

99,00 EURO

## GÖNNEN SIE SICH DOCH MAL ETWAS. FITNESS ZUM BEISPIEL.

Bewegung ist der einfachste Weg, den Körper dauerhaft gesund und leistungsfähig zu halten. Aber im stressigen Alltag bleibt oft wenig Zeit. Deshalb ist das Training im Sports & Spa effektiv und unkompliziert. Aber vor allem möchten wir, dass Sie sich dabei wohlfühlen.

### SPORTS

Muskelaufbau und Cardio-Training. Moderne Geräte, Power Plate und umfassendes Kursprogramm (garantiert < 10 Teilnehmer). Für Ihr persönliches Trainingsziel.

### SPA

Moderner Wellness-Bereich mit Multifunktions-Sauna und Jacuzzi. Mineralgetränke, Obst und Handtuchservice. Für maximale Entspannung.

### EXKLUSIVE CLUB-ATMOSPHÄRE

Erstklassige Ausstattung und professionelle Trainer. Aber fast so privat wie zu Hause. Für ein gutes Gefühl.

### PERSÖNLICHES COACHING

Viel Zeit für Beratung, Unterstützung und Motivation. Kompetent und mit großem Interesse. Für Ihre sportliche Entwicklung.