



FITNESS & REHA

Kompetenz für Ihre Gesundheit



Ihr sicherer Start	3
Ausstattung & Leistungen	5
Mitgliedschaften	7
Kurzzeitprogramme	9
InBody-Körperanalyse	11
FormelRücken-10	13
Physiotherapie	15
QUEENAX - Funktionales Training	17
Qualitrain-Firmenfitness	19

**Testen Sie uns
14 Tage kostenlos**



Ihr Start mit Vertrauensgarantie

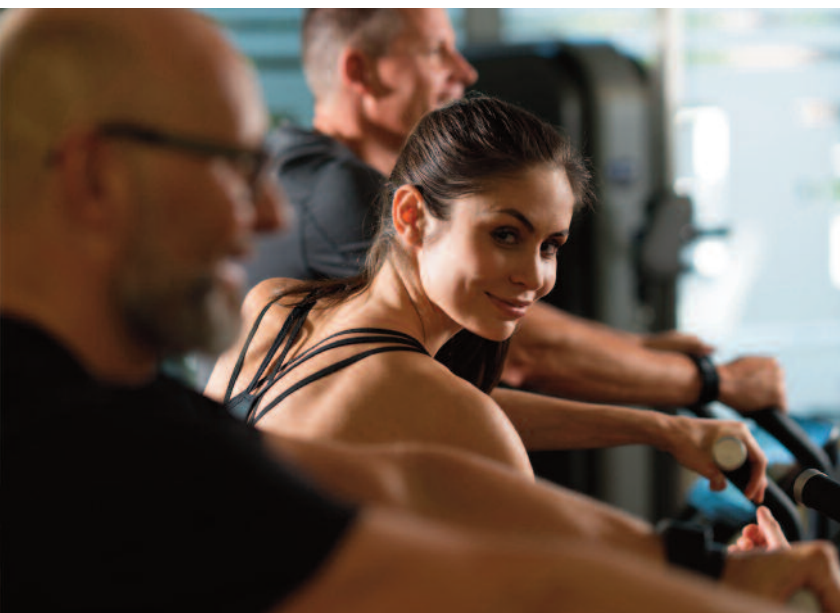
Vertrauens-Garantie

Testen Sie unsere Anlage und unsere Mitarbeiter 14 Tage lang kostenlos. Dabei profitieren Sie von Beginn an von unserem Leistungspaket und zahlen erst nach 14 Tagen. Bei Nichtgefallen hören Sie einfach wieder auf. Ohne Wenn und Aber!

Trainer-Startpaket

Jedes Neumitglied startet bei uns mit dem Trainer-Startpaket. Dieses enthält unter anderem 4 persönliche Trainereinheiten und einen Eingangsscheck. Der Eingangsscheck (Bedarfsanalyse, Blutdruck, Körperzusammensetzung, Zellgesundheit, Beschwerden + Risikofaktoren), stellt die Grundlage für Ihr Trainingsprogramm dar und ist Teil Ihrer persönlichen Trainingsmappe. Mit regelmäßigen Re-Checks halten wir Sie auf Kurs, egal wo Ihre persönliche Reise hingehen soll.

**Lassen Sie sich doch mal
so richtig begeistern**



TRAINING
WITH
A SMILE 

Ausstattung & Leistungen

modern und effektiv

- elektronische **MILON-/Milon Q- Zirkel**
 - **e-gym-Zirkel** elektronische Geräte
 - **Muskellängentraining** Flexx, Dr. Wolff
 - **Vibrationstraining** GALILEO®
 - **Wasserbettmassage**
 - **Functional Training** Queenax, TRX
 - **Kursprogramm** Faszien, Rücken, Yoga
 - **Sauna** mit Freibereich, Damensauna
 - **Solarium**
-
- **Physiotherapie**
 - **Personal Training**
 - **Präventionsprogramme** nach § 20 SGB V
 - **Reha-Sport**
 - **Rückenschmerztherapie**
 - **Qualitrain-Firmenfitness**

Parkplätze direkt vor dem Haus, mit ebenerdigem Zugang. Bei uns besteht durchgehende Anwesenheit eines Trainers/einer Trainerin.

LIGHT oder PREMIUM

Sie entscheiden



Unsere Mitgliedschaften

6 - 12 - 24 Monate

Wir bieten Ihnen in unseren Anlagen Mitgliedschaften mit drei verschiedenen Laufzeiten und zwei möglichen Tarifen an.

LIGHT-Tarif

Der **LIGHT-Tarif** enthält alle Kraftgeräte, Ausdauergeräte, Dehnzirkel, das Kursprogramm, Erfrischungsgetränke und Duschen. Sie können im LIGHT-Tarif schon **ab 8,90 €** / wtl.* in unseren Anlagen trainieren.

PREMIUM-Tarif

Unser PREMIUM-Tarif **ab 11,90 €** / wtl.* enthält für Sie zusätzlich alle elektronischen und chipkartengesteuerten Geräte sowie den Zugang zu weiteren Leistungen, zum Beispiel Massagebett und Vibrationstraining (+1,29 € / wtl.).

*24-Monats-Mitgliedschaft zzgl. Trainerleistungen

Therapie-Know-how auf der Trainingsfläche



Kurzzeitprogramme

Die Aktiv-Wochen

Unser Konzept „Aktiv-Wochen“ wurde von Physiotherapeuten entwickelt und richtet sich an Personen, die Beschwerden am Bewegungsapparat haben. Nach einer Eingangsanalyse stellen wir Ihnen den passenden Übungs- und Trainingsplan zusammen, die Einweisung erfolgt in Einzelbetreuung.

Unsere Schwerpunktthemen:

- Lendenwirbelsäule
- Hals- & Brustwirbelsäule
- Schultergelenk
- Knie- und Hüftgelenk
- Entspannung/Stressprävention

Das Programm enthält für Sie:

- Persönliche Trainerstunde mit Beratung
- Individuelles Übungsprogramm
- Übungen für zu Hause
- Chipkartengesteuerte Geräte
- Kursprogramm

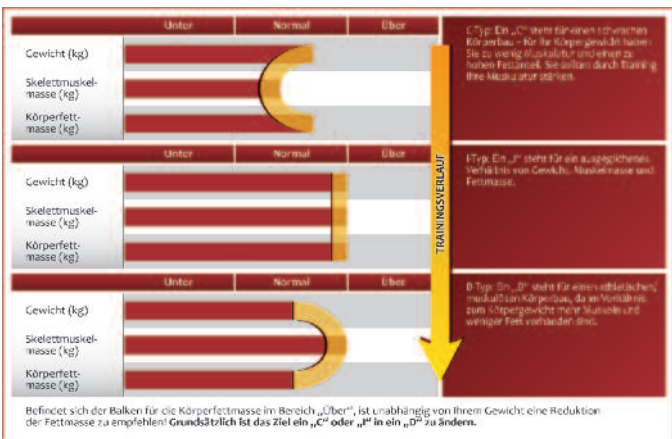
**Was bei uns zählt
sind Ihre inneren Werte**



InBody-Körperanalyse

Erfolge sichtbar machen

Die umfangreiche Körperzusammensetzungsanalyse mittels InBody 770 liefert Ihnen in nur einer Minute wertvolle Parameter wie das prozentuale Körperfett, die segmentale Muskelmasse und das intra- und extrazelluläre Wasser. Gesundheitsrelevante Werte wie der viszerale Fettbereich und der Phasenwinkel ermöglichen dabei eine umfassende und effiziente Gesundheitsberatung.



Sagen Sie ja zu einem gesunden Rücken



Unser Projekt: Ihr gesunder Rücken



FORMELRÜCKEN-10
Rückengesundheit ist unsere Stärke

Bei jedem dritten chronischen Rückenschmerz bringen allgemeine Trainingsempfehlungen und Physiotherapie nicht das gewünschte Ergebnis. Mit dem Messpaket von FormelRücken-10 zeigen wir auf, welche Muskeln wirklich zu schwach oder zu kurz sind. Auf Basis Ihrer Messdaten erstellen wir Ihnen dann den zielführenden Plan. In 2 Phasen trainieren Sie über den Zeitraum von 10 Wochen Ihre Muskulatur ins Gleichgewicht.

- **Messdatengesteuertes Training 10 Wochen**
- **Maßgeschneidertes Bewegungsprogramm**
- **Kraft, Beweglichkeit und Koordination**
- **Minimaler Zeitaufwand**
- **Höchstmögliche Effektivität**

Eingangs-
Analyse

10 Wochen
Training

Abschluß-
Analyse

www.formelruecken-10.de

Kompetenz für Ihre Gesundheit



Unsere Praxen für Physiotherapie

Physio**Therapie**

Wir geben in unseren Physiotherapien alle verschreibungspflichtigen Heilmittel ab.

- Krankengymnastik
- Manuell Therapie
- D1
- Lymphdrainage
- Krankengymnastik an Geräten
- Schlingentisch
- Fango
- Elektrotherapie / Ultraschall
- Massage

Reha**Sport**

Wir haben in unserem Haus Aalen orthopädische Reha-Sport-Gruppen, hierzu zählen:

- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Erkrankungen der Extremitäten
- Nach Prothesen-/Endoprotheseneinsatz
- Rheumatische Erkrankungen/Osteoporose

**Wir haben 650 Muskeln -
Nutzen wir sie**



Wie von der Natur gemacht

Funktionales Training

Das Funktionale Training ist für jedermann geeignet. Es werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern die koordinierte Kraft im Zusammenspiel mehrerer Muskeln und Muskelketten. Damit ist dieses Training an den natürlichsten Bewegungsformen des Menschen orientiert und hält uns bis ins hohe Alter flexibel und leistungsfähig.

QueenaxTurm

Ob an den Superfunctionals, auf der Plattform, an den mobilen Stangen, dem Mini-Tramp, am Boxsack oder sogar an den Monkey-Bars, die Übungen am Queenax-Turm sind vielfältig und bieten für jedes Ziel und vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen eine sinnvolle Ergänzung zum herkömmlichen Gerätetraining.

Das Training kann selbständig oder in motivierenden Gruppukuren (6-12 Personen) absolviert werden.

Gesündere Mitarbeiter dank Firmenfitness



Betriebliche Gesundheitsförderung

Der Gesetzgeber fordert nachhaltige Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Wir unterstützen Sie bei der Erstellung eines individuellen Konzeptes. Aktive Maßnahmen stärken die Gesundheit und die Leistungsbereitschaft Ihrer Mitarbeiter.

Qualitrain ermöglicht Mitarbeitern mit nur einer Mitgliedschaft die Nutzung von über 1400 Verbundpartnern. Wir informieren Sie gerne über den genauen Ablauf und alle Vorteile.

- Firmenmitgliedschaften mit Arbeitgeberzuschuss
- Monatliche Abrechnung
- Einfache Umsetzung
- Deutschlandweit trainieren
- Keine Studiobindung
- Qualitätsgeprüfte Studios im Verbund
- Festgelegte Leistungsstandards
- Keine Verhandlung mit einzelnen Studios nötig

www.qualitrain.net



AALEN

Ulmer Straße 142
Tel. 0 73 61 - 9 88 10

BOPFINGEN

Wiesmühlstr. 2
Tel. 0 73 62 - 91 91 00

GIENGEN

Chemnitzer Straße 2
Tel. 0 73 22 - 13 41 690

HEIDENHEIM

Schnaitheimer Straße 76
Tel. 0 73 21 - 92 52 86

www.team-weizmann.de