

NEU Fitness- & Ernährungskurs

Gesund & schmerzfrei mit Training/Ernährung – dein ganzheitliches Konzept für einen gesunden Körper!

→ Vom 13.04. – 31.05.2026 – [ZUR ANMELDUNG!](#)

In unserem neuen Einsteiger-Kurs kombinieren wir die 3 wichtigsten Pfeiler des Trainings sowie relevante Informationen zur ganzheitlichen und entzündungshemmenden Ernährung zu einem Konzept für deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. So wirst/bleibst du fit, beweglich und schmerzfrei im Alltag:

- **Gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining** für Muskelaufbau, Stabilität und Schmerzreduktion/-vorbeugung (für Schmerzen am Bewegungsapparat).
- **Beweglichkeits-/Mobilisationstraining** für einen geschmeidigen Körper.
- **Cardio-/Ausdauertraining** für ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System.
- **Ganzheitliche und entzündungshemmende Ernährungsweise**

Leistungen des Kurses:

- 7-wöchiges Fitnesstraining mit Einweisungstermin und individuellem Trainingsplan
- 2 Online-Ernährungsseminare via Zoom (á 45-60 Minuten)
- Nutzung unserer Fitlounge-Sauna
- Training wahlweise in der Fitlounge oder dem Studio N°1 möglich

Kursablauf und Organisation:

Die Einweisungstermine auf der Trainingsfläche mit Trainingsplan finden in der ersten Kurswoche statt (Dauer ca. 60-75 Minuten). Der Termin mit einem Trainer wird vorab telefonisch mit dir vereinbart, wir melden uns dazu 4-5 Tage vor Kursstart telefonisch bei dir. Im Anschluss kann das Training nach eigener Zeitplanung innerhalb der Öffnungszeiten flexibel durchgeführt werden. Empfohlen sind 2-3 Trainingseinheiten á 45 -60 Minuten pro Woche. Es sollte jeweils mindestens ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten eingeplant werden.

Die Ernährungsseminare finden zu folgenden Zeiten statt: Mittwoch, 15. und 22.04 um 18.00 Uhr via Zoom (Dauer ca. 60 Minuten).

Teilnahmegebühr:

- Mitglieder: 79,00 €
- Nicht-Mitglieder: 99,00 €

