

Gesundheitszentrum in Norf im Gymnasium Eichenallee

Gesundheitstraining Kompakt (einschl. intensiver Fitness-Check, Trainingsplan) In Kooperation mit medicoreha: Kurs-Kosten: **63,00 € monatlich, Laufzeit: 3 Monate**

Das auf Einzelpersonen zugeschnittene therapienahe Angebot wird durch die Betreuung in dem 3-monatigen Trainingsprogramm mit Kleingeräten und unseren Trainingsgeräten sichergestellt. Folgende Leistungen sind enthalten: 2 Trainingseinheiten pro Woche à 60 Minuten, vorab spezifische Leistungsdiagnostik, nach 4 bis 6 Wochen eine Überarbeitung des Trainingsplans mit Anpassungen, Abschluß-Check nach drei Monaten, Betreuung und Begleitung durch fachlich/therapeutische Leitung, freie Zeiteinteilung im Rahmen der Öffnungszeiten. Start jederzeit nach Vereinbarung. Wann: Dienstag und Donnerstag Abend. Bei diesem Sonderkurs ist der Tarif unabhängig von der TSV-Mitgliedschaft.

Allgemeines Fitnesstraining (einschl. Fitness-Check und Trainingsplan) Kosten als Kurs: **28,00 € monatlich (ermäßigt: **19,00 €**), Laufzeit: mind. 3 Monate**

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, die in ihrer Freizeit etwas für ihre Fitness tun wollen. Muskelaufbau, bzw. Muskelerhaltungstraining wird durch das Angebot mit Kraftgeräten ebenso gewährleistet wie ein paralleles Herz-Kreislauftraining an Steppern und Ergometern. Um ein gesundheits- und effektives Training sicherzustellen, stehen qualifizierte Übungsleiter zur Seite, die vorab einen Trainingsplan erstellen, um das Trainingsziel sicher zu erreichen. Auf Anfrage können auch kleine Fitnesstests durchgeführt werden, um Fortschritte dokumentieren zu können. Trainingsdauer und -häufigkeit können im Rahmen der Öffnungszeiten frei eingeteilt werden. Start jederzeit nach Vereinbarung, auch tagsüber.

Selfmade Body Fit (mit Betreuung ohne Trainingsplan) Kosten als Kurs: **18,00 € monatlich (ermäßigt: **13,00 €**), Laufzeit: mind. 3 Monate**

Allgemeine Nutzung der Fitnessgeräte. Dieses Angebot richtet sich an erfahrene Teilnehmer, die ohne Betreuung ihr Fitnessprogramm umsetzen wollen. Daher sind in diesem Kurs kein Fitness-Check, kein Trainingsplan, keine ausführliche Betreuung und keine speziellen weiteren Angebote/Sonderwünsche vorgesehen. Die Nutzung ist zu den vereinbarten Zeiten möglich und nur bei Aufsicht durch qualifizierte Personen sichergestellt. Der Kurs ist für Einsteiger ohne Kenntnisse nicht zu empfehlen. Die Teilnehmer können jederzeit flexibel auf andere Programme / Kurse umsteigen. Start jederzeit nach Vereinbarung, auch tagsüber. Kosten gelten für TSV-Mitglieder und entsprechen dem Sonderbeitrag für Gesundheitsabteilung.

**Gebühren für Nicht-Mitglieder (= Kursteilnehmer) siehe Internet: <http://www.tsv-norf.de>. Dort finden Sie auch Einsteiger-„Schnäppchen“ und Geschenk-Gutscheine.
Beratung, Anmeldung und Besichtigung: Mittwoch Abend von 18-20 Uhr oder während der Geschäftszeiten am Dienstag / Donnerstag von 10-11:30 Uhr oder nach Vereinbarung, Tel. (02137) 999 301**