ERFOLGSTRAINING MIT VITALITY SYSTEM

- Transparente Darstellung Ihrer Trainingserfolge über Fitnesspunkte, die Ihnen den Trainingseinstieg erleichtern und Sie zusätzlich zu dauerhaftem Gesundheitstraining motiviert. Fehler bei der Übungsausführung werden ebenso vermieden wie falsche Geräteeinstellungen.
- Die visuelle Darstellung Ihres persönlichen Trainingsablaufs erleichtert Ihnen die Orientierung beim Training.
- Das Vitality System ist Ihr persönlicher Trainingsbegleiter und Motivator, der Ihnen jederzeit zur Seite steht.
- Schnelle und einfache Bedienbarkeit erleichtern das Training besonders für Einsteiger und ältere Mitglieder.
- Gesünderes und effektiveres Training in kürzerer Zeit.

PREISLISTE

Startpaket Trainingseinweisungen	**55 €**
Schüler | Studenten | Auszubildende	**mntl. 35 €**
Jahresabo (12 Monate)	**mntl. 49 €**
Monatsabo (monatlich kündbar)	**60 €**
Zehnerkarte Training	**100 €**
Familienrabatt (nicht anrechenbar auf Schüler | Studenten | Auszubildendentarif)	**pro Person 5 €**
Personal Training (60 min)	**40 €**
Personal Trainingspaket (8 Trainingseinheiten à 60 min)	**300 €**

Die o.g. Preise gelten ab 15.02.2024

Alle Tarife beinhalten – bei Buchung des Standortes Schlesienstraße – die Nutzung des Sport- und Freizeitbades Arobella!

AROFIT
... gesund bewegen!

Inh. Oliver Hintschich
info@aro-fit.de | www.aro-fit.de

Physiotherapie und Training unter einem Dach

2x in Bad Arolsen

Schlesienstraße 23
34454 Bad Arolsen
Tel. 05691 - 6245470

Öffnungszeiten:
Mo. – So.: 10:00 – 20:30 Uhr

Bahnhofstr. 96a
34454 Bad Arolsen
Tel. 05691 - 8779848

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 7:30 – 21:00 Uhr
Sa.: 9:00 – 18:00 Uhr
So.: 9:00 – 16:00 Uhr

Trainieren können Sie überall, gesund bleiben Sie bei uns!

WWW.ARO-FIT.DE

AROFIT
... gesund bewegen!

TRAINIEREN UNTER SPORTTHERAPEUTISCHER BETREUUNG

SCHWIMMBADNUTZUNG INKLUSIVE FÜR DEN STANDORT SCHLESIENSTR.

CHIPGESTEUERTER, PERSÖNLICHER TRAININGSBEGLEITER

GESUND BEWEGEN ...

1 GESUNDHEITS-CHECK

Bevor Sie nach individuell erstelltem Trainingsplan selbstständig trainieren, wird zunächst ein Gesundheitscheck durchgeführt.

2 ERST-TRAINING

Maßgeschneiderte Gesundheit mit System:
Beim Erst-Training ermittelt ein Sporttherapeut anhand Ihres Gesundheitschecks Ihre persönliche Geräteeinstellung und speichert sie auf Ihrer Vitality Card.

3 ANMELDUNG

Zu Trainingsbeginn melden Sie sich am Vitality Coach an. Schon wird Ihr aktueller Trainingsplan übersichtlich mit Geräteabbildungen zur leichteren Orientierung angezeigt.

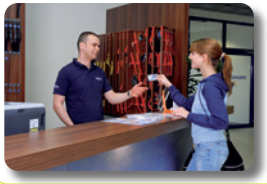
4 HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Einfach. Praktisch.
Die Vitality Card merkt sich die für Ihr Fitnesstraining wichtigen Informationen wie z.B. Ihre Herzfrequenz für das Training, die sogar automatisch eingestellt wird.

5 KRAFT-TRAINING

Die richtige Einstellung zum gesunden Training:
Vor jeder Übung informiert Sie das Vitality System zu optimalen Sitzhöhen und idealen Übungsgewichten. Falsche Gewichte oder Bewegungsabläufe erkennt das System und mahnt zur Korrektur.

6 TRAININGS-ANALYSE



Erfolg sichtbar gemacht:
Objektiv und unbestechlich wertet das Vitality System Ihre Trainingsergebnisse aus. Und gibt Ihnen direkt Feedback über die erzielten Erfolge und neue Trainingsziele.

THERAPIE UND TRAINING ...

WÄHLEN SIE AUS DEN VIELFÄLTIGEN MÖGLICHKEITEN

- ✓ **Chipgesteuerter, persönlicher Trainingsbegleiter**
- ✓ **Ausdauer- und Freihantelbereich**
- ✓ **Trainieren unter sporttherapeutischer Betreuung**
- ✓ **Fitnesstheke**
- ✓ **REHA-Sport**
- ✓ **Altersgerechte und ruhige Kursgestaltung im Fitness-Bereich des Arobella**

UNSER VIELSEITIGES KURSPROGRAMM

- ✓ **Indoor Cycling**
- ✓ **BBP**
- ✓ **Step**
- ✓ **Body Workout**
- ✓ **Wirbelsäulen-Gymnastik**
- ✓ **Hot Iron**
- ✓ **Iron Cross**
- ✓ **Functional Fitness**
- ✓ **Zumba**

WIR BIETEN IHNEN WECHSELNDE KURSANGEBOTE!

Erkundigen Sie sich über unseren aktuellen Kursplan im Internet auf unserer Website **www.aro-fit.de**

... AUS EINER HAND.

PERSONAL TRAINING

Arbeiten Sie zur Erreichung Ihres persönlichen Fitnesslevels mit unseren Experten für Personal Training zusammen.

Unser Ziel ist es, Ihre eigene Entwicklung zu stabilisieren und zu fördern, um neue Trainingsmöglichkeiten zu erschließen.

Wir passen das Training Ihren speziellen Bedingungen (Zeit, Ort, Wetter, speziellen Problematiken wie Knieprobleme o. ä.) an. Trainieren Sie außerdem zusätzlich in unseren Räumlichkeiten.

Jeder kann Personal Training in Anspruch nehmen.
Wir trainieren persönlich & individuell, immer und überall (wir kommen gerne auch zu Ihnen nach Hause).

Sprechen Sie uns an und lassen Sie sich von unserem Personal Trainer beraten!

UNSERE PRÄVENTIONSKURSE

Die Kursangebote sind nach §20, 20a SGB V zertifiziert und werden von allen Krankenkassen anerkannt.
Sie erhalten somit durch die gesetzlichen Krankenkassen ein Teil der Kosten erstattet.

- ✓ **Pilates**
- ✓ **Yoga**
- ✓ **Rückenfit/Wirbelsäulengymnastik**
- ✓ **Osteoporose**
- ✓ **Vitalitykurse**

REHA-SPORT

- Ärztlich verordneter REHA-Sport in allen Arofit-Einrichtungen