DAS ERWARTET SIE:

Alle Wellpeak-Programme starten mit einem Gesundheits-Checkup, bei dem sich unsere Fachtrainer ein genaues Bild von Ihrem Gesundheitszustand machen.

Nach einem ausführlichen Informationsgespräch erstellen die Trainer Ihren individuellen Trainingsplan. Darin werden Ihr aktuelles Fitnesslevel, Ihre Ziele und Wünsche sowie die zur Verfügung stehende Zeit berücksichtigt.

Das große Plus von Wellpeak:

- Während des gesamten Trainingsprogramms werden Sie individuell und kontinuierlich durch das Trainerteam unterstützt und begleitet.
- In regelmäßigen Abständen werden Ihre Trainingserfolge erfasst. So können wir zeitnah auf Veränderungen und eine verbesserte Leistungsfähigkeit reagieren.
- Immer, wenn Sie ein Zwischenziel erreichen, erwarten Sie kleine Erfolgspräsente.
- Motivierend wirken auch ergänzende Workshop-Reihen zu verschiedenen Fitness- und Gesundheits-Themen.

Weitere Informationen und einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch erhalten Sie unter 02603 9790-34

Emser Therme
Wellness am Fluss

FitnessPanorama
Emser Therme GmbH
Viktoriaallee 25
56130 Bad Ems
Telefon 02603 9790-34
fitness@emser-therme.de
www.emser-therme.de

FitnessPanorama in der Emser Therme

Wellpeak

Mach Dich besser!

WELLPEAK – MACH DICH BESSER!

Mit Wellpeak, dem Betreuungskonzept des FitnessPanoramas, wird das Training noch abwechslungsreicher, zielorientierter und motivierender. Wellpeak bietet ein zielgerichtetes, auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittenes Fitnesstraining sowie eine noch engere Betreuung durch unsere Trainer.

Ein breit aufgestellter Geräte- und Trainingsbereich bietet für alle Bedürfnisse die richtige Trainingsvariante.

Sie wählen zwischen vier verschiedenen Trainingsprogrammen:

- Mehr Power
- Starkes Herz
- Gute Figur
- Rücken- und Gelenkfit

***Wellpeak** – Mach Dich besser!*

MEHR POWER

Für Muskelaufbau oder Muskeldefinition wird mit effektiven Trainingsmethoden ein gezieltes Kräftigungstraining für den gesamten Körper angeboten. Trainiert wird an Geräten oder mit individuellen Übungen. Eine kräftige Muskulatur entlastet den Bewegungsapparat und gibt uns die Kraft, die wir brauchen.

STARKES HERZ

Regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training kann Ausdauer und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen und damit die Lebensqualität steigern. Dieses Programm passt sich den individuellen Voraussetzungen an und sorgt für ein effektives Training im richtigen Pulsbereich.

GUTE FIGUR

Wer sich in seinem Körper oder in seiner Haut nicht mehr wohl fühlt, sollte an seiner Fitness arbeiten. Schnell ist zu erkennen, dass sich nicht „nur“ der Körper, sondern die gesamte Ausstrahlung positiv verändert hat. Mit diesem gezielten, gesundheitsorientierten Programm gehen wir kompetent, vertraulich und erfolgreich gemeinsam den Weg zu einer besseren Figur.

RÜCKEN- UND GELENKFIT

Durch systematische Fitnessübungen können Rücken- und Gelenkschmerzen gelindert werden oder man beugt ihnen gezielt vor. Rücken- und Gelenkfit hilft bei Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, sorgt für Beweglichkeit und eine bessere Haltung. Mit gesundheitsorientierten, individuell zugeschnittenen Übungen an ausgewählten Geräten führen Sie unsere geschulten Trainer konsequent ans Ziel.