

# Fitness-Studio Sportpark Nord



## Aktuelles

Ab Montag, 28. Juni, ist das Training im Fitnessstudio Sportpark Nord wieder OHNE Online-Anmeldung möglich. Bitte beachten Sie das Hygienekonzept und die Regeln für's Training.

## Hygienekonzept - Trainingsregeln

- Eingang zum Fitnessstudio im Sportpark Nord ist ab sofort wieder an der Infotheke, der Ausgang über die Terrasse des Pastacasa-Restaurants.
- Vor Trainingsbeginn müssen die Hände desinfiziert oder gründlich gewaschen werden.
- Bis zum Beginn und nach Beendigung des Trainings sowie in den Umkleiden und Toiletten ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes verpflichtend. Im gesamten Sportpark Nord gilt Maskenpflicht. Beim Training können die Masken abgenommen werden.
- **Die Auslastung ist seit Montag, 05.07.2021, auf 12 trainierende Mitglieder begrenzt.** Falls diese Zahl erreicht ist, bitten wir Sie, im Eingangsbereich zu warten, bis eine Person das Fitnessstudio verlässt. Es ist kein GGG Nachweis nötig.

Vielen Dank für das gute Miteinander - bleiben Sie gesund.

Ihr Fitness-Studio Team

## Öffnungszeiten:

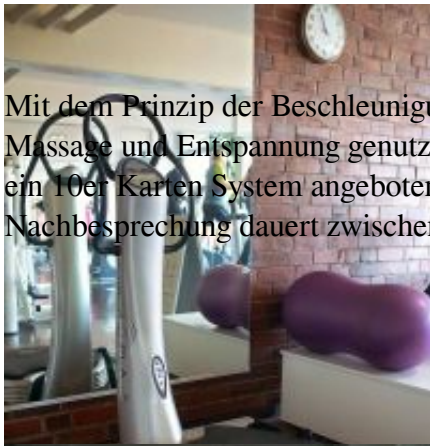
- Montag - Freitag: 8:00 - 21:30 Uhr
- Samstag: 8:00 - 17:00 Uhr
  
- Sonntag: 9.00 - 15.00 Uhr
- Feiertag: 9.00 - 15.00 Uhr

Wenn man unsere Mitglieder fragt, warum sie bei uns trainieren, antworten sie fast einstimmig: "Weil der Raum so schön ist"... und das stimmt auch! Bereits beim Betreten des Studios und während des Trainings können sie den einzigartigen Blick auf das Stadion und ins Grüne genießen. Es erwartet Sie eine freundliche, nette Atmosphäre sowie ein solides, gesundheitsorientiertes Konzept und eine hervorragende Betreuung. Unser Team besteht aus zuverlässigen und engagierten Übungsleitern, die unsere Mitglieder fachkompetent betreuen und immer ein offenes Ohr für Beratungsgespräche haben.



Gerätepark

Unser Gerätepark besteht aus Ausdauergeräten wie Crosstrainer und Fahrradergometer (Life Fitness) sowie sorgsam ausgewählten Maschinen mit Gewichten (gym80, CYBEX, SCHNELL). Das Angebot rundet ein gut ausgestatteter Gymnastikbereich mit einem Stretch-Boy von Dr. Wolff und vielem Zubehör, wie Pezzi-Bälle und Fascienrollen ab. Desweiteren bieten wir Power Plate Training unter Anleitung an.



Training auf der Power Plate

Mit dem Prinzip der Beschleunigungstechnologie wird die Power Plate zur Kräftigung, Beweglichkeit, Massage und Entspannung genutzt. Auch für Nichtmitglieder wird das Training auf der Power Plate über ein 10er Karten System angeboten. Eine Trainingseinheit auf der Vibrationsplatte mit Vor- und Nachbesprechung dauert zwischen ca. 20 - 30 Minuten.



Haltungsscheck AlignaBod

Ausgangsbasis einer individuellen und sinnvollen Trainingsempfehlung ist die Aussage eines „Eingangstests“. Dem Übungsleiter stehen der Haltungsschecks (Aligna Bod) und der Ausdauerests mit ihrer Auswertung als aussagekräftige Anhaltspunkte zur Verfügung, um einen auf den Trainierenden abgestimmten Trainingsplan zu erstellen.

Die Aussage des Ausdauerests soll dem Interessenten helfen, die Belastung beim Ausdauertraining objektiv einzuschätzen und sich beim Trainieren nach der optimalen oberen bzw. unteren Pulsgrenze zu richten. Bei der Analyse der Haltung geht es um die Verbesserung der Wahrnehmung eigener Haltung bei der Testperson. Zusätzlich werden vom Übungsleiter die Zusammenhänge zwischen der eigenen Haltung und dem individuell erstellten Trainingsplan erklärt. Zu diesem Termin bitte etwas enger anliegende Sportbekleidung mitbringen (Haltungsbeurteilung).

Der Eingangstest ist kostenlos. Die Terminvereinbarung (telefonisch oder per Mail) ist erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Fitness-Studio Team

## Weitere Informationen



— Anke Bauz

- Fitness-Studio im Sportpark Nord  
Kölnstr. 250, 53117 Bonn  
Tel. 0228/ 55 94 134

Studioleiterin:

[Anke Bauz](#)

- Gruppenleitung/Mitgliedervertretung: [Gustav Weis](#)
- SSF-Geschäftsstelle: 0228 / 67 68 68

[Haus- und Benutzungsordnung für die Fitness-Studios](#)