

*Herzlich Willkommen*

*Herzlich Willkommen*

*im*

***gym 80***  
*SportsUp*

## Inhalt

### **100 gute Gründe**

Warum Fitness für Sie von Vorteil ist.

### **gym 80 Sports Up**

Kurzvorstellung unseres Fitnessclubs.

### **Ihre Ansprechpartner**

Vorstellung unserer qualifizierten Mitarbeiter.

### **Ihr Weg zum Wohlfühlziel**

Gemeinsam auf dem Weg zu Ihrem Ziel.

### **Kursplan**

Unsere aktuelle Kursübersicht.

### **Rehabilitations- und Funktionstraining**

gmy 80 Sports Up ist Partner des Gesundheitssport Northeim e.V.

### **Preisliste**

Clubmitgliedschaften, Ermäßigungen, FitForFree, Kids-Kurse, Tages-, 10er- und 12er-Cards.

### **Kontakt**

Anschrift, Rufnummern und Internet.



## 100 gute Gründe

Sehr geehrte Interessentin,  
sehr geehrter Interessent,

es gibt weit mehr als 100 gute Gründe, um mit Fitness zu beginnen, etwas für seine Gesundheit zu tun, mehr zum persönlichen Wohlbefinden beizutragen.

Ihr Interesse am gym 80 Sports Up zeigt, dass auch Sie Ihre ganz persönlichen Motive haben, um mit dem Gesundheitssport zu beginnen und Sie Ihr ganz individuelles Wohlfühlziel umsetzen möchten.

Unbestritten bieten regelmäßige sportliche Aktivitäten, eine bewusste Ernährung und Entspannung neben der Vermeidung von Risikofaktoren, wie übermäßiger Alkohol- bzw. Nikotingenuss usw. eine Reihe vorzüglicher gesundheitlicher Vorteile. So sind wir beispielweise davon überzeugt, dass eine Vielzahl gesundheitlicher Probleme bereits vor deren Entstehung verhindert werden kann.

Das gym 80 Sports Up mit seinen motivierten, fachkompetenten und freundlichen Service-, Kurs- und Trainingskräften würde sich daher freuen, Sie professionell auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität begleiten zu dürfen.

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir eine Vielzahl weiterführender Informationen für Sie zusammengestellt, um Ihnen einen Überblick unseres Angebotes zu vermitteln. Sollte eine Frage nicht beantwortet werden können, stehen wir Ihnen selbstverständlich gern jederzeit persönlich zur Verfügung - Sie erreichen uns unter der Rufnummer 0 55 51 - 912 666.

Darüber hinaus bieten wir im Internet unter der Adresse [www.gym80-northeim.de](http://www.gym80-northeim.de) aktuelle Zusatzinfos an.

Am besten vereinbaren Sie einfach einen Termin und testen unser umfangreiches Angebot kostenlos und unverbindlich im Rahmen eines Probetrainings.

Es freut sich auf Sie,

Ihr gym 80 Sports Up - Team :-)

## gym 80 Sports Up

Gesundheitssport bedeutet für uns nicht nur Kraft, Ausdauer und Gewichtsreduktion, sondern ebenso Wohlfühlen, Entspannen und die richtige Ernährung - die Kombination von Sport und Wellness, Körper und Geist. Diese positive Entwicklung zur ganzheitlichen Betrachtungsweise haben u.a. auch die Krankenkassen und Behörden erkannt und unterstützen bzw. tragen diese mit uns gemeinsam.



Auf ca. 1.000 qm bieten wir Ihnen die Möglichkeit unter professioneller Anleitung unserer Kursleiter/innen, Trainer/innen und unseres Physiotherapeuten Ihr persönliches Wohlfühlziel zu definieren, umzusetzen und beizubehalten.



Dabei trägt die attraktive und freundliche Atmosphäre genauso dazu bei, wie die moderne Einrichtung unserer Trainings- und Kursräume. Selbstverständlich stehen auch eine großzügige Sauna mit Schwallduschen, Ruhezone (innen und außen) und auch zwei leistungsstarke Solarien zur Verfügung, um ein Höchstmaß an Komfort zu bieten.

Weitere Details im Überblick.

- ▶ Große, helle und attraktive Trainingsfläche
- ▶ Moderner Gerätepark
- ▶ Reha- und Stretchzone
- ▶ Cardibereich mit modernsten Trainingsgeräten
- ▶ Cardio-Kino
- ▶ Indoor-Cycling-Raum (klimatisiert) mit modernsten Tomahawk-Bikes S-Serie
- ▶ Wöchentl. ca. 40 Kurse
- ▶ Sommer-Specials (z.B. Aquarobic, Wandern)
- ▶ Tafelwasser kostenlos und unbegrenzt
- ▶ Gemütliches Bistro
- ▶ Durchgehende Öffnungszeiten
- ▶ Ca. 100 kostenlose Parkplätze
- ▶ uvm.



Ihre  
Ansprech-  
partner

**Wolf-Bernhard Simon,  
Jens Weighardt**  
Studioleitung/Inhaber

Wolf und Jens sind die zentralen Ansprechpartner in allen Belangen des täglichen Studiogeschäfts und stehen gern jederzeit mit Rat, Tat und Herz zur Seite.



**Silke Betzin**  
Kursleitung

Silke Betzin zeichnet sich u.a. verantwortlich für den Bereich "Kurse". Sie gestaltet unser umfangreiches Programm mit viel Engagement und Fachwissen und sorgt somit für ein vielbeachtetes und gut besuchtes Kursportfolio.

Darüber hinaus steht Silke auch bei der Trainingsplanung / -betreuung kompetent zur Seite.

Qualifikationen und Ausbildungen:

- ▶ Aerobic & Group Fitness Instructor B-Lizenz
- ▶ Step Choreografie & Technik



**Dirk Schunke**  
Trainingsleitung

Dirk Schunke ist ebenfalls Ansprechpartner für alle Fragen und Wünsche unserer Gäste. Weiterhin zählen die Trainingsplanung und -Betreuung sowie die Schmerzberatung und das Rehabilitations-training zu seinen Hauptaufgaben.

Qualifikationen und Ausbildungen:

- ▶ Masseur und med. Bademeister
- ▶ Med. Trainingstherapie
- ▶ Aspekte der Sportphysiotherapie
- ▶ Übungsleiter Rehabilitationssport DBS\*

\* Deutschen Behindertensportverband

## Ihre Ansprech- partner

### **gym 80 Sports Up - Team**

Weiterhin zählen 18 motivierte und kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bereichen Training, Kurs, Service zu unserem Team, die alle darauf bedacht sind, Ihren Aufenthalt im gym 80 Sports Up so angenehm wie möglich zu gestalten.

Da selbstverständlich auch hier unsere hohen Qualitätsansprüche gelten, können alle unsere Mitarbeiter in ihren Bereichen entsprechende Qualifikationen nachweisen.

Qualifikationen, Ausbildungen und Nachweise:

- ▶ Dipl. Fitnesslehrer DSSV
- ▶ Staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
- ▶ Gesundheitspflegerin
- ▶ DTB-Rückenschulleiterin
- ▶ DTB-Step-Trainer KA
- ▶ DTB-Kursleiter Stretching
- ▶ DTB-Aerobic-Trainer
- ▶ DTB-Kursleiter Pilates
- ▶ BSA Trainer B-Lizenz
- ▶ NLP-Practitioner
- ▶ Flexi-Bar Workshop
- ▶ Dance-Step-Instructor
- ▶ Star Academy Fitnesstrainerin
- ▶ Star Academy Personal Trainerin
- ▶ Star Academy Aerobic Trainer
- ▶ Star Academy Step Choreographie & Technik
- ▶ Star Academy Cueing & Motivation
- ▶ Star Academy Toning for Body & Soul
- ▶ Star Academy Meditation & Visualisierung
- ▶ SAFS & BETA Thai Bo I
- ▶ SAFS & BETA Indoor Cycling Diplom
- ▶ SAFS & BETA Indoor Cycling Fatburner
- ▶ Schwinn Indoor Cycling Diplom
- ▶ IFTA Fitnesstrainer B-Lizenz
- ▶ IFTA Aerobic
- ▶ BSBS Aqua-Fitness
- ▶ DFAV-Aerobic / Fitness B-Lizenz

## Ihr Weg zum Wohlfühlziel

### **Ausgangspunkt**

Sie haben sich entschlossen, Ihre Lebensqualität durch sportliche Aktivitäten zu verbessern und haben vielleicht ein bestimmtes Ziel bereits vor Augen. Dieses Ziel könnte z.B. Gewichtreduktion, mehr Kraft, mehr Beweglichkeit oder die Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems lauten.

Herzlichen Glückwunsch! Schon jetzt haben Sie vielen anderen Menschen eine Menge voraus, denn Sie setzen sich bewusst mit Ihrer Gesundheit auseinander. Den ersten und wichtigsten Schritt auf dem Weg zu Ihrem Ziel haben Sie damit bereits selbst getan.

### **Konzept**

Mit Hilfe unseres Konzeptes der dauerhaften, fortlaufenden und individuellen Trainingsplanung möchten wir Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel begleiten.

### **Eingangsstatus**

Im Rahmen eines ausführlichen Eingangs-Checks, bei dem wir u.a. verschiedene Tests und Messungen durchführen, ermitteln wir zunächst Ihren aktuellen Ist-Zustand. Unter Berücksichtigung Ihres persönlichen Ziels stellt dieser dann die Basis für die Planung Ihres Trainings dar.

### **Trainingsplan - Ihr Wegweiser zum Ziel**

Resultierend aus dem Eingangs-Check und Ihrem persönlichen Ziel erstellen wir Ihren individuellen Trainingsplan und/oder Kursplan. Wir begleiten Sie anschließend bei der Umsetzung in Theorie und Praxis und dokumentieren die erzielten Trainingsergebnisse in Zahl und Bild. Diese Ergebnisse bilden dann den Ausgangspunkt für die weitere Trainingsplanung.

### **Ihr Engagement - Ihr Ziel**

Um Ihr Ziel letztendlich zu erreichen und aufrecht zu erhalten, ist Ihr persönliches Engagement sehr wichtig. Es besteht aus regelmäßigen Trainingsbesuchen über einen angemessenen Zeitraum sowie einem wohldosierten Trainingseinsatz. Wir begleiten Sie dabei durch Einsatz, Fachwissen und Motivation und stellen dabei alle benötigten Hilfsmittel zur Verfügung.

## Reha- und Funktions- training

Um auch im gym 80 Sports Up das krankenkassen-  
gestützte Reha- und Funktionstraining durchführen  
zu können, stimmen Sie gleich Ihren persönlichen  
Beratertermin unter der Telefonnummer  
0 55 51- 90 83 997 ab.

Als Mitglied im Gesundheitssport Northeim e.V.  
können Sie dann innerhalb von maximal 18 Monaten  
Ihre 50 Trainingseinheiten bei uns absolvieren.

### Preise

Stand 12/2008.  
Preise in EUR  
inkl ges. MWST.

### Clubmitgliedschaften

#### 6-monatige Mitgliedschaft

##### **ALL-IN-CLASSIC-Mineral**

Inklusiv Geräte, Kurse, Sauna,  
unbegrenzt Tafelwasser und  
Mineraldrinks + eigene Trinkflasche

**53,-/59,-\* mtl.**

\* 59,- ab dem zweiten Monat,  
wenn das Mineraldrink-Abo nicht  
abgewählt wird.

##### **Zzgl. Starterpaket**

2,-Mitgliedsausweis,  
+ 49,- Mitgliedsverwaltung  
und Beratung

**51,- einmalig**

### Ermäßigungen

##### **Schüler/Studenten/Azubis**

Nach Vorlage des entsprechenden  
Ausweises oder Vertrages

**10,- mtl.**

##### **Paare**

gemeinsamer Haushalt, pro  
Person 5,00€ Ermäßigung  
(Werbeprämie FitForFree  
untereinander nicht möglich)

**10,- mtl.**

##### **FitForFree Werbeprämie**

je geworbenes Mitglied so lang  
der Geworbene angemeldet bleibt

**5,- mtl.**

## **KidsKurse**

**KidsFun I-III** 13,- mtl.  
Teilnehmer, deren Eltern Mitglied im gym 80 Sports Up sind, zahlen 10,- (monatlich)

**BoxingKids** 13,- mtl.  
Teilnehmer, deren Eltern Mitglied im gym 80 Sports Up sind, zahlen 10,- (monatlich)

## **Tages-, 10er- und 12er-Cards**

**Tageskarte ALL-IN-CLASSIC** 13,-  
Inklusiv Geräte, Kurse, Sauna, unbegrenzt Tafelwasser und Leihflasche

**10er-Card ALL-IN-CLASSIC** 83,-  
Inklusiv Geräte, Kurse, Sauna, unbegrenzt Tafelwasser und Leihflasche

**10er-Card Indoor-Cycling** 53,-  
Inklusiv unbegrenzt Tafelwasser und Leihflasche

**10er-Card Aquarobic** 33,-  
Der Eintritt ins Schwimmbad muss vom Mitglied entrichtet werden, Hallenmiete bezahlt das gym 80 Sports Up

**10er-Card BoxIt** 33,-  
Inklusiv unbegrenzt Tafelwasser und Leihflasche

**12er-Card Wirbelsäulengymnastik** 129,-  
Bis zu 80% Rückerstattung von den Krankenkassen 1 x jährlich möglich!

**Anschrift**  
**Rufnummern**  
**Internet**  
**Email**

gym 80 Sports Up  
Unteres Tor 21  
37154 Northeim-Sudheim

Telefon 0 55 51 - 912 666  
Telefax 0 55 51 - 912 667

**Internet:** [www.gym80-northeim.de](http://www.gym80-northeim.de)  
**Email:** [info@gym80-northeim.de](mailto:info@gym80-northeim.de)