

Gesundes Training mit viel Service

Fitness, Gesundheit und bessere Lebensqualität sind Gründe, die Aktivwelt in Buch zu besuchen.

Der gesundheitliche Aspekt rückt immer mehr in den Vordergrund. Zudem locken eine große Sonnenterrasse und ein Wellnessbereich zum Relaxen nach dem Training.

Nach Verletzungen, bei Rücken-, Schulter- oder Knieproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen wirkt sich gezieltes Training sehr positiv aus und kann die Lebensqualität entscheidend verbessern. „Natürlich können wir gewisse Dinge nicht heilen, aber wir konnten schon vielen Leuten helfen“, freut sich Geschäftsführer Andreas Mähr.



Auf 1300 m² gibt es in der Aktivwelt in Buch eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten.

Fotos (4): Aktivwelt

Gesundheit statt Bodybuilding

Das vielfach noch in den Köpfen verankerte Bodybuilding spielt heute in Fitness-Studios kaum mehr eine Rolle. „Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut“, so Mähr. Diese zu erhalten bzw. zu verbessern, ist daher der Gedanke, der im Vordergrund steht. Mit zunehmendem Alter wird Muskulatur abgebaut. Krafttraining verbessert die Haltemuskulatur und ist eine sinnvolle Ergänzung zum Ausdauertraining.

Kunde im Mittelpunkt

Wunder verspricht Mähr seinen Kunden keine, mit seinem Team versucht er aber, die individuellen Interessen der Kunden in eine Richtung zu

lenken, die passt. Eine Bedarfsanalyse erlaubt eine realistische

und den persönlichen Möglichkeiten. „Der Kunde steht bei



Zumba und Zandunga, Fitness für Tanzbegeisterte, drei mal in der Woche.

Einschätzung - je nach Zielsetzung, gewünschtem Ergebnis

uns im Mittelpunkt und unser erfolgreicher Weg bestätigt uns in dieser Philosophie“.

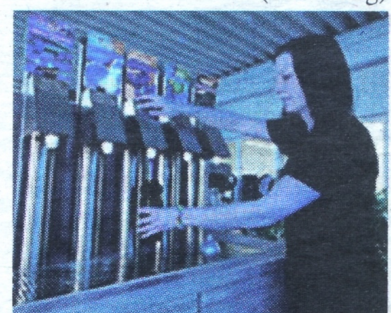
oder Bodystyling. Die Teilnahme an den Kursen ist mit der Mitgliedsgebühr ebenso abgedeckt wie die Nutzung des Wellnessbereiches. Auf mehr als 150 Quadratmetern gibt es eine Finnische Sauna, ein Dampfbad, eine Infrarotkabine und eine Biosauna. Zu dem sind wir sehr stolz darauf in der Aktivwelt ein medizinisches Yoga-Therapiezentrum, Physiotherapie und Massagen anbieten zu können.

Mitglieder sind ab 18 Jahren willkommen. Die älteste Dame, die in der Aktivwelt trainiert ist inzwischen 90, das Durchschnittsalter der vielen Kunden liegt bei 40 Jahren. Überzeugen sie sich selbst, vereinbaren sie einen Beratungstermin. Wir sind ein absoluter Premium Anbieter in den Bereichen Aerobic Training, Wellness und Service. Infos unter www.aktivwelt.info (Werbung)

Intensive Betreuung

Betreuung wird in der Aktivwelt groß geschrieben, individuelle Terminvereinbarungen mit qualifizierten Trainern sind bei uns selbstverständlich.

Kurse und Wellness inklusive In einem Fit-check wird das Leistungspotential bestimmt und im Trainingsplan berücksichtigt. Dazu gibt es dann individuelle Kurseempfehlungen. Das Angebot reicht von Cycling über Zumba und Pilates bis Taekwondo-Fit



Elektrolyt-Getränke sind im Beitrag inkludiert.



Im Wellnessbereich warten neben einer Infrarotkabine, Finnische Sauna, Dampfbad und Biosauna.