



**FITNESS
CENTER**
CLOPPENBURG

Lankumer Ring 10
Tel. 0 44 71 / 8 66 03
www.fitness-clp.de

GERÄTE-TRAINING

Fitness-Training

Freies Training an einer solch großen Auswahl an Trainingsgeräten, dass keine Langeweile aufkommen kann. Sie trainieren nach individuellen Trainingsprogrammen, die mit Ihnen und den Trainern des FITNESS CENTER CLOPPENBURG auf Ihre Ziele und Wünsche abgestimmt sind.

Rehabilitationstraining

Gesamtkörpertraining an speziellen Trainingsgeräten, bei dem die Trainingsplanung speziell auf Ihren Problembereich bzw. auf Ihre Beschwerden abgestimmt wird: Kräftigungs- und Dehnübungen zur Wirbelsäulenmobilisation und Stabilisation. Das Beste zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.

Desweiteren bieten wir Rückenschulrkurse unter physiotherapeutischer Anleitung! Diese können Sie über Ihre Krankenkasse abrechnen.

Cardio Fitness

Herz-Kreislauftraining auf dem Cardio-Wave, Rudergeräten, Ergometern und Stepper in der Fitness-Straße, mit Überwachung und Kontrolle Ihrer Herzfrequenz.



Body-Styling

Das ideale Training für Frauen, Gesamtkörpertraining mit individueller Trainingsplanung, überwiegend nach Zirkel Trainingsprogrammen. Es bilden sich also keine Muskelpakete, doch das Gewebe wird fester und die ein oder andere unliebsame Rundung verschwindet.

Basis-Training

Das Training für alle Sportler, die ihre Leistungsfähigkeit in ihrer für sie zutreffenden Sportart, z. B. Fußball, Handball, Tennis usw. verbessern wollen. Wir erstellen Trainingspläne Ihrer Sportart entsprechend.

Bei allen Gerätetrainingsarten werden

- zwei Cardio-Fitness-Tests
- zwei ETB-Ernährungsberatungstests
- zwei Körperstatustests als Startset mit angeboten

Bedenken Sie, bei der Wahl etwas für sich und Ihren Körper zu tun, werden Sie nicht allein gelassen. Im FITNESS CENTER CLOPPENBURG wird Betreuung groß geschrieben. Nutzen Sie unsere mehr als zwanzigjährige Erfahrung und die unserer fachlich kompetenten Trainer.



Let's Dance

Mädels zwischen 12 und 19 Jahren aufgepasst!

Ihr wollt es in der Disco so richtig krachen lassen und alle mit Euren Tanzkünsten beeindrucken? Dann verspürt die Klänge zu der Hip-Hop-Music und lasst Euch inspirieren...

Cheer Girls

Ihr seid zwischen 6 und 10 Jahren und habt Spaß am Tanzen und Lust dies nicht nur dem Spiegel zu präsentieren? Dann tanzt vorbei!

GRUPPENTRAINING

XCO-Trainer

Power und Dynamik kombiniert mit exzellentem Workout für Bauch-Rücken und kollagenes Bindegewebe von Athleten und Sportlern aus Bundesliga und National-Kader, sowie Goldmedaillen-Gewinnern empfohlen.

Step by Step

Ein Fitness Programm Step by Step. Es geht 45 Minuten lang treppauf treppab auf einer höhenverstellbaren Kunststoffstufe (Stepper). Das beste Training für Beine und Po. Killt garantiert Kalorien und verbessert die Kondition.

Body-Pumping

Das Gruppentrainingsprogramm für alle die nichts gegen Hanteln haben. Mit Kurz- und Langhanteln und Musik, 45 Minuten Training zur Muskelstraffung. Mit mehr aktiver Muskulatur zu mehr Power in allen Lebenslagen.

Body-Styling

Intensives Workout zur Straffung und Formung der Figur. Für Einsteiger genau das Richtige.

Rücken & Bauch

Spezielles Training für den Problembereich Rücken + Bauch. Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Mobilisierung und Stabilisierung.

BOP

Das richtige Training gegen Cellulite und Fettpolster an Bauch, Oberschenkel und Po. Auch bei diesem Kurs sind Einsteigerinnen gut aufgehoben.

Body-Vital & Pilates

Gymnastik aus Ballet und Yoga. Besonders für die Problemzonen Po, Hüfte, Bauch und Oberschenkel. Durch gezielte Übungen bekommen sie in kürzester Zeit eine straffere Figur. Sanftes Training gegen Cellulite und Fettpolster.

Power-Fitness / Cardio

Schweißtreibend, aber alles andere als verschwitzt: Zirkeltraining und Workout bringen den Körper in Höchstform. Leichte Gewichte an den Hand- und Fußgelenken machen einfache Übungen zum neuen Erlebnis. Etwas Kondition sollte man schon mitbringen.

Stretch & Joga

Das ideale Gruppenprogramm gegen verspannte Muskeln und steife Gelenke. Die totale Dehnung. Stretching macht beweglich und schützt vor Verletzungen. Wohlfühlgymnastik für Körper und Seele. Besonders zu empfehlen bei Wirbelsäulenproblemen und Rückenbeschwerden.

Indoor-Cycling

Spin-Biking ist ein effizientes Kraft- und Ausdauer Training in der Gruppe mit professionellen Trainern und Musik. Beim Spinning wird die Muskulatur gestärkt, aufgebaut und definiert. In kürzester Zeit werden bei jedem Fitness Level Fortschritte erzielt. Wenn Sie also schnellstens Körperfett abbauen und Ihre Kondition verbessern wollen ist Spinning genau das Richtige. Jeder kann mitmachen. Diejenigen die es mal „gepackt“ hat können nicht genug davon bekommen.

GRUPPEN-GERÄTE-TRAINING

TEEN'S GYM

Ein Gruppentraining für Jugendliche. Unter Traineranleitung ein Gesamtkörpertraining an Fitness- und Cardio-Geräten.

TURTLE-GUM

Das Gruppentraining mit Erfolgsgarantie. Im FITNESS CENTER CLOPPENBURG finden Sie jetzt das richtige Training für sich.

Wie funktioniert Turtle-Training?

Man(n) oder auch Frau trainiert ca. 40 Minuten im Wechsel, nach vorgegebenen Rhythmus an Kraftmaschinen und Herzkreislauftrainingsgeräten (Fahrrädern, Steppern, Rudergeräten). Ein Spezielles Cooldown Training rundet die Sache ab. Es wird in Gruppen bis zu 20 Personen trainiert. Es gibt keinen Trainingsplan. Eine Trainerbetreuung ist während des ganzen Trainings garantiert.

Was macht Turtle-Training so wirksam?

Sie machen einen Muskulatur Test.

Warum? So ist es möglich, dass Sie nach 4 Wochen des Trainings, nach einem neuen Test, selbst feststellen, was Ihnen das Training gebracht hat.

Sie machen einen Herz – Kreislauffest.

Warum? So ist es für Sie möglich, mit genau der richtigen Herzfrequenz mit der Sie entweder Fett verbrennen oder Ihre Kondition verbessern zu trainieren. Außerdem lässt sich der Test beliebig wiederholen, so dass Sie selbst feststellen können wie Sie sich verbessert haben.

Dokumentiert werden: Ihre max. Leistungsfähigkeit, ihre Sauerstoffaufnahme (maximal und relativ), ihre Pulserhöhung, ihr Körperfettanteil und ihr Körpergewicht.

Sie machen einen Ernährungs-Check.

Warum? So ist es möglich, dass auch Sie langsam aber stetig, ohne Zwang und Stress, lernen wie man richtig und schmackhaft isst. Außerdem reden wir in der Gruppe wie man eventuell auftretende Probleme beseitigt.

Anmerkung: Sie können aber auch ohne all diese Tests und Check's einfach mit dem Training beginnen. Nur der Erfolg kann dann nicht garantiert werden.

Aber Spaß macht es trotzdem...

Turtle-Training ist äußerst effektiv wenn es zweimal in der Woche durchgeführt wird. Es sorgt garantiert für eine Verbesserung der Stoffwechselfunktionen, verschafft mehr Flexibilität und Beweglichkeit und Sie bekommen ein verbessertes Selbstwertgefühl.

Mit Turtle-Training ist es möglich individuell Muskulatur aufzubauen, Fett zu verbrennen und/oder die Kondition zu verbessern. Je nach Bedürfnissen und ohne Risiko.

Turtle-Training kann in jedem Alter ab 16 Jahren oder einer Körpergröße ab 150 cm durchgeführt werden und ist in jedem Alter gleich wirksam. Eine vorherige Anmeldung zum Turtle-Training ist unbedingt erforderlich. Auch für Nicht-Mitglieder

WEITERE ANGEBOTE

...auch für Nicht-Mitglieder

ETB = Ernährung-Test-Beratung

Wir erstellen Ernährungsprogramme, bei denen Sie keine Diät machen müssen. Das Ziel dieser Art der Beratung soll sein, dass Sie lernen, sich richtig zu ernähren. Der ETB wurde von Prof. Dr. troph. Michael Hamm und Dr. troph. Jörg Meyer entwickelt.

Cardio-Fitness-Test

Der Cardio Fitness Test wurde an der Sporthochschule Köln von Dr. Klaus Fächer und Dipl. Sportlehrer Dr. Theo Stemper entwickelt. Der Test wird in der Regel auf dem Fahrradergometer durchgeführt. Man weiß heute, wie wichtig die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit ist. Jeder, der bestimmte Ziele erreichen möchte, egal, ob Gewichtsabnahme, Kraftverbesserung, Gewebestraffung usw., kann die vom Cardio Fitness Testprogramm ausgearbeiteten Trainingsprogramme benutzen, um seine Ziele besser zu erreichen.

Sonnenstudio/Sonnenclub

Moderne Sonnenbänke zu sehr günstigen Preisen.

Sauna und Dampfbad/Sauna Club

Ruhe und Erholung finden Sie in unserem ca. 180 qm großen Saunabereich mit Sauna, Dampfbad und Sonnenbank. Entspannen Sie sich in geräumigen und hellen Ruheräumen und der großzügig gestalteten Außenanlage.

Sportshop

Sie brauchen neue Sportkleidung?

Wir führen ein umfangreiches Angebot von der Firma Venice Beach.

Außerdem bieten wir ein reichhaltiges Angebot an Fitness-Zusatzernährung.



CARDIO-FITNESS + Test

Cardio-Fitness und Gesundheit

Einerseits bedeutet Cardio-Fitness die Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, die den gesundheitlichen Ansprüchen genügt. Ausreichende Cardio-Fitness liegt dann vor, wenn bestimmte Normwerte erreicht oder überschritten werden. Bedenklich wird es, wenn Abweichungen, in den Minusbereich vorkommen. Geprüft wird die gesundheitliche Seite der Cardio Fitness mit Hilfe von Tests, wie sie vor allem in der vorbeugend ausgerichteten Sportmedizin entwickelt und über Jahre bereits erprobt wurden. Der Cardio-Fitness Test wird im FITNESS-CENTER-Cloppenburg durch Belastungen auf dem Fahrradergometer durchgeführt. Hierbei wird nach bestimmten Regeln verfahren. Die erzielten Werte lassen die Einordnung in ein Norm-Werte-System zu: Das Resultat ist dann der gesundheitlich beurteilte Cardio Fitness Wert.

Cardio-Fitness und Leistung

Darunter ist die Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich zu verstehen, die ganz entscheidend von der Funktionstüchtigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, des Atemsystems und des Muskelstoffwechsels abhängt. Andererseits wirkt sich eine ausgeprägte Leistungs- und Funktionsfähigkeit im Ausdauerbereich positiv auf diese Organbereiche aus. Zunehmend gewinnt die Leistungsfähigkeit im Cardio Fitness Bereich an Bedeutung. Die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit ist in allen Bereichen des Sports sehr wichtig. Jeder, der sich bestimmte Ziele gesetzt hat, egal ob Gewichtsabnahme, Gewichtszunahme, Kraftverbesserung, Gewebestraffung usw., kann die von Cardio Test exakt ausgearbeiteten Trainingspläne nutzen, um seine Ziele besser und schneller zu erreichen.

Cardio-Test-Programm

Durch das Cardio-Test-Programm hat das FITNESS CENTER CLOPPENBURG seine Kompetenz im Bereich Cardio Fitness deutlich erhöht. Das Cardio-Test-Programm wird dem leistungsfähigen und ambitionierten Zwanzigjährigen ebenso gerecht wie einem schwach belastbaren sportlich unerfahrenen Mit-Fünfziger, Frauen wie Männern, Personen mit Gewichtsproblemen ebenso wie Hochleistungssportlern.

Cardio-Fitness, Durchführung und Ergebnis

Zunächst werden Ihre allgemeinen persönlichen Kenndaten wie Alter, Größe, Gewicht etc. erfasst. Diese Daten werden bei der anschließenden Beurteilung berücksichtigt. Aus den Eingaben wird von unseren Trainern der geeignete Test ausgewählt und mit Ihnen durchgeführt.

Nach Eingabe der Testdaten berechnet das Cardio-Test-Programm:

Das Testergebnis

- Liefert die Beurteilung des Ergebnisses durch Vergleich mit alters- und leistungsentsprechenden Normwerten.
- Weist Trainingsempfehlungen aus.
- Zusätzlich werden die allgemeinen Kenndaten in die Bewertung mit einbezogen.

So erhalten Sie ein umfassendes Bild über Ihre Leistungsfähigkeit und Ihren Gesundheitsstatus.

ETB, Baustein für Fitness und Erfolg beim Sport

Die beiden wichtigsten Bausteine für die persönliche Fitness und den Erfolg im Sport oder durch den Sport sind das richtige Training und die bewußte Ernährung.

Das Interesse an gesunder Ernährung nimmt ständig zu. Mal ehrlich, wie oft haben Sie schon versucht, Ihre Figur durch die Veränderung Ihrer Ernährung zu verändern?

Sei es, dass Sie abnehmen wollten, sei es, dass Sie zunehmen wollten. Oft ist es mangelndes Wissen, das den Weg zu einer Veränderung des Körpers durch die Ernährung erschwert. Haben Sie aber nicht auch den Eindruck, dass viele Ernährungsinformationen (Bücher, Broschüren, Vorträge) zu allgemein und zu unpersönlich sind? ETB bietet Abhilfe.

ETB, gesunde Ernährung leicht gemacht

Erfolgreiche Ernährungsberatung geht von der Analyse Ihrer persönlichen Ernährungsgewohnheiten aus. Mit ETB wird daher zunächst einmal Ihr allgemeines Ernährungsverhalten getestet und Ihre persönliche Lebensmittelauswahl analysiert. Aufgrund eines Ist-Soll-Vergleichs können dann konkrete Vorschläge gemacht werden. Also keine starren Konzepte, sondern individuelle Geschmacksvorlieben. Alle ETB-Ernährungsempfehlungen sind Lebensmittelempfehlungen. Die ausführliche Kommentierung Ihrer persönlichen Ernährungssituation, in Form eines für Sie zugeschnittenen 7-seitigen Beratungsbriefes, ist der erste Schritt eines erfolgreichen Ernährungslernprogramms. Im Bedarfsfall können Sie dann einzelne Elemente des ETB-Tests wiederholen, um eine erfolgreiche Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten im Alltag zu überprüfen. Ein spezieller ETB-Service rundet das ETB-Beratungspaket ab.

ETB, speziell für Sportstudios und deren Mitglieder entwickelt

Praxisgerecht und leicht verständlich wurde der ETB Ernährungstest speziell für Sportstudios von den Ernährungsexperten Prof. Dr. troph. Michael Hamm und Dr. troph. Jörg Meyer entwickelt. Mit Aktivitätsanalyse, aktuellem Körper- und Wunschgewicht, Analyse der persönlichen Risikofaktoren (Rauchen, Alkohol usw.), Bewertung des Lebensmittelverzehrs, persönlicher Lebensmittelanalyse im Baukastensystem mit vielen Austauschmöglichkeiten.

