

fit.S Sportpark SV Seedorf

– seit 2003 –

Dein Sportvereinszentrum für
Fitness und Gesundheit



INHALT

S. 3	Grußwort
S. 4 – 5	13 gute Argumente und Team
<hr/>	
– LEISTUNGSÜBERSICHT –	
<hr/>	
S. 6	■ REHA-SPORT
<hr/>	
■ FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO	
S. 7	fleXX®
S. 8 – 9	TechnoGym® Biocircuit®
S. 10 – 11	mkb-Gerätepark, ERGO-FIT® -Cardio und Freihantelbereich
S. 12 – 13	Kurse
S. 14 – 15	Outdoorprogramm
<hr/>	
■ WELLNESSBEREICH	
S. 16	Hallenbad
S. 17	Sauna und Wellness
<hr/>	
S. 18	Kinderbetreuung mit Herz
S. 19	Sportverein 1911 SV Seedorf e.V.
S. 20	Impressum

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich, divers (m/w/d) verzichtet.

GRÜßWORT

Liebe Mitglieder, liebe Kunden,
liebe Interessenten,

herzlich willkommen im *fit.S Sportpark SV Seedorf*, „*Dein Sportvereinszentrum für Fitness und Gesundheit*“.



Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Informationsbroschüre.

Der fit.S Sportpark ist Trainings-, Bewegungs- und Begegnungsstätte für Jung und Alt, quer durch alle Gesellschaftsschichten. Kinder, Jugendliche, BestAger, Senioren: Alle finden im fit.S Sportpark „*Dein Sportvereinszentrum für Fitness- und Gesundheit*“ das persönlich passende Angebot. Sie werden von unserem best qualifizierten Mitarbeiter- und Übungsleiterteam in modern und angenehm eingerichteten Räumlichkeiten betreut und angeleitet.

Schule, Kindergarten, Vereine, Krankenkassen, Firmen und externe Anbieter unterstützen gerne unsere Kooperationen und Angebote.

Der SV 1911 Seedorf e.V. mit seinen ca. 2.000 Mitgliedern und dem Sportvereinszentrum fit.S Sportpark ist ein starker, zertifizierter Partner in Sachen Fitness und Gesundheit.

Gerne lade ich und unser Arbeiterteam Sie zu einer persönlichen, unverbindlichen Beratung zu uns ein.

Mit sportlichem Gruß

A handwritten signature in black ink that reads 'Karl-Heinz Werner'.

Karl-Heinz Werner

(Vorstand Sportvereinszentrum)



Tradition und Moderne, „*Alles unter einem Dach*“
seit 1911: SV Seedorf e.V., seit 2003: *fit.S Sportpark SV Seedorf*



Ausgezeichnet mit höchst anspruchsvollen Qualitätszertifikaten



Günstige Mitgliedsarten und Punktekarten ohne Vertragsbindung in allen Bereichen mit flexiblen Laufzeiten (kostenlose Vertragsstilllegungen bis 3 Monate möglich)



Zertifiziertes Kursleiterteam und Präventionskurse, dadurch Bezuschussung durch Krankenkassen möglich



Mehr als 25 Kurse pro Woche



Individuelles Betreuungskonzept



Abgetrennter Freihandelnbereich



Durchgehende Trainingsbetreuung, Beratung und professionelle Betreuung jederzeit durch unser freundliches Trainerteam



Kinderbetreuung mit Herz



Kostenlose Mitglieder-Parkplätze direkt vor der Tür



28 Reha-Kurse



Sauna-, Hallenbadnutzung und Solarium, auch öffentlich ohne Mitgliedschaft möglich



Familiäre Atmosphäre und Individualsport unter dem Dach des gemeinnützig anerkannten SV 1911 Seedorf e.V.



HERZLICH WILLKOMMEN!



Wir sehen die Aufgabe des fit.S Sportpark darin, Menschen dabei zu helfen, fit, vital und gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

Ob diese Zielsetzung innerhalb eines regelmäßigen Kraft- oder Ausdauertrainings, einer REHA-Maßnahme oder im Bereich von Wellness und Hallenbad angestrebt wird – wir sind für Sie da!

Die Hauptsache ist, Sie – unsere Mitglieder und Kunden fühlen sich bei uns wohl.

Ein Team von Sport- und Gymnastiklehrern, Sportwissenschaftlern, Fitnesstrainern, Masseurern und Ernährungsberatern unterstützt und berät Sie gerne auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel.

REHA-SPORT

Seit 2015 wird im fit.S Sportpark REHA-Sport angeboten. Auf Verordnung Ihres Orthopäden oder Hausarztes können Sie an orthopädischen REHA-Sport-Gruppenkursen teilnehmen. Verordnet werden jeweils 50 Einheiten, welche in maximal anderthalb Jahren zu absolvieren sind.

Unseren REHA-Kunden können wir die fit.S Sportparkleistungen zu vergünstigten Konditionen anbieten.



Ein zusätzliches Gerätetraining bringt sehr oft große Fortschritte im laufenden REHA-Prozess.

IHRE VORTEILE:

- Kosten tragen zu 100% die Krankenkassen
- 28 Kurse pro Woche
- Trockengymnastik und Aquagymnastik
- Das Budget des verordnenden Arztes wird nicht belastet

flexX® – BEWEGLICHKEITZIRKEL

An acht Stationen bietet dieser Zirkel ein geräteunterstütztes Muskellängentraining und die perfekte Kombination zu einem Kraft- und Ausdauertraining. Tiefsitzende Fehlhaltungen und Dysbalancen werden behoben.

Durch 30 Sekunden Belastung pro Gerät und kurzer Wechselzeit ist der flexX®-Zirkel zudem ideal für alle, die für ihr Training nur wenig Zeit zur Verfügung haben.



VORTEILE DES flexX®-BEWEGLICHKEITZIRKEL:

- Neueste sportmedizinische Trainingstherapie
- Leichte und schnelle Durchführung
- Bei regelmäßiger Durchführung zeigt sich nach wenigen Wochen zunehmende Beweglichkeit und dauerhafte Schmerzfremheit
- Verbesserung des Lebens-und Körpergefühls

TECHNOGYM® BIOCIRCUIT®

Seit 2019 kann der fit.S Sportpark mit dem Biocircuit®-Zirkel der Fa. TechnoGym® ein echtes Highlight in Sachen modernster Kraftgeräte anbieten.

Dabei handelt es sich um vollelektronisch gesteuerte Geräte, die den Trainierenden zur richtigen Bewegungsgeschwindigkeit und -Ausführung anleiten.



VORTEILE DES TECHNOGYM® BIOCIRCUIT®:

- automatische Geräteeinstellung
- Geführte Bewegungen und voreingestellte Pausenzeit und Intervalldauer für ein sicheres Training
- One Login-Technologie
- Keine Wartezeit, somit zeitlich kurzer Trainingsaufwand
- Beste Trainingsdokumentation und Betreuung
- Fünf verschiedene individuelle Programmeinstellungen



Nach jeder Trainingseinheit lässt sich die getane Leistung sofort über den eigenen Account online abrufen.

Unterschiedliche, spezifisch einstellbare Trainingsmethoden mit geregelten Belastungs- und Pausenzeiten, setzen perfekte Trainingsanreize. Sie machen damit ein schnelles und effizientes Gerätetraining nach neusten sportwissenschaftlichen Methoden möglich.



MKB-GERÄTEPARK, ERGO-FIT®-CARDIO und Freihantelbereich

Abgerundet wird das Fitness- und Gesundheitsstudio durch EAP-Trainingsgeräte (erweiterte, ambulante Physiotherapie) des Herstellers mkb-system sowie durch Pulsfrequenz gesteuerte Cardio-Ausdauertrainingsgeräte des Herstellers ERGO-FIT®.

Mit einem Trainings-Punktesystem überzeugt der Marktführer, die individuelle Trainingsplanung erfolgt nach einem PWC- oder Conconi-Test.



Ein separat untergebrachter Freihantelbereich ermöglicht individuelles Krafttraining.

Unser zertifiziertes Trainerteam erstellt Ihnen nach einem ausführlichen Eingangskcheck einen Trainingsplan ganz nach Ihren Vorstellungen und Zielen.

Keine Aufnahme- und Verwaltungsgebühr sowie kostenlose Vertragsstilllegung bis 3 Monate/Jahr!

IHR INDIVIDUELLES TRAINING:

- Medizinischer Fahrradergometer und Oberkörpertrainer
- Laufbänder, Crosstrainer, Liegefahrrad, Rudergeät
- Tramp-Trainer (Trampolin in halbbliegender Postition)
- Großer Gerätepark mit Reha-zertifizierten Kraftgeräten
- Separater Freihantelbereich
- Kostenloser Re-Test alle 8 – 12 Wochen

KURSE

Mehr als 25 Kursangebote verschiedener Kategorien bilden einen weiteren Schwerpunkt im fit.S Sportpark. Zwei Kursräume mit Schwingboden, Spiegelwand und Lichteffekten bieten ein spezielles Ambiente. Die lizenzierten Group-Fitness-Instruktoren sorgen mit passendem Sound für ein großartiges Trainingserlebnis.

Mit der Kombikurs-Punktekarte oder mit monatlichem Beitrag können Sie an allen Kursangeboten



nach Ihren Wünschen teilnehmen und beliebig wechseln. Sie sind nicht an einen festen Kurs gebunden.

Auch die Kinder kommen beim Kursangebot nicht zu kurz, im Kindertanz können die Kleinen schon ab 3 Jahren spielerisch erste Grundschr

Unsere Kooperationen mit Krankenkassen ermöglichen Ihnen Zuschüsse für die Teilnahme an nach § 20, SGB V von der Zentralen Prüfstelle zertifizierten Präventionskursen.

UNSERE KURSAUSWAHL:

- Wirbelsäulengymnastik   
- Bauch Beine Po  
- Les Mills® BODYPUMP  
- Les Mills® GRIT   
- Les Mills® BODY BALANCE    
- Schulter-Nacken/Hüfte-Knie 
- Bodystyling 
- Hatha Yoga 
- Pilates   
- Moderner Kindertanz  
- Functional  
- Spinning 
- FunTone®   
- Dance Motion  

 Ausdauer  Kraft  Gesundheit  Fitness



OUTDOORPROGRAMM

Ab nach draußen!

Frischluftsportler oder diejenigen, die es werden wollen, können unter Fachanleitung draußen im Freien aktiv werden.

Die Wahl zwischen Nordic-Walking, Lauftreff oder Functional Training mit eigenem Körpergewicht liegt dabei ganz bei Ihnen.



UNSER OUTDOORPROGRAMM:

- Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene
- Lauftreff
- Functional Training
- Schlittschuhlaufen und Mountainbike-Touren für Kinder
- Inline-Skating, Schneeschuhwanderung und Skilanglauf
- Wanderungen und Fahrradtouren
- Spezielle Highlights wie Stand-Up Paddeling, Trailrunning und vieles mehr

Zusätzlich bietet unser Outdoor-Jahresprogramm vielseitige Aktivitäten für Sie.

„Wir sind mehr als nur ein Fitness-Studio!“

HALLENBAD – Freude am Wasser

Eine weitere Besonderheit ist das im Sportpark integrierte Hallenbad. Es ist vom *fit.S Sportpark* und vom Saunabereich aus direkt zugänglich.

Das Bad bietet vor allem am Wochenende Platz für die ganze Familie und ist zudem auch ohne verbindliche Mitgliedschaft für die Öffentlichkeit nutzbar.



Im *fit.S komplett all inclusive Vertrag* ist die Nutzung des Hallenbades enthalten.

UNSERE HALLENBADKURSE:

- Aqua-Power-Kurs
- Kinder-und Babyschwimmkurse
- REHA-Kurse und Kurse durch externe Kooperationspartner
- Warmbadetage



SAUNA und WELLNESS

Genießen Sie eine Auszeit, entspannen Sie und lassen Sie Ihre Seele baumeln in unserem 300qm großen Sauna- und Wellnessbereich.

Ob nach Ihrer Trainingseinheit, einem langen Arbeitstag oder einfach spontan: in unserem großzügigen Wellness- und Saunabereich können Sie abschalten.

DAS STEHT IHNEN ALLES ZUR VERFÜGUNG:

- Klafs Finnische Sauna 85 °C und Klafs Sanarium 60 °C
- Attraktiver Nassbereich
- Regelmäßige Aufgüsse durch das Fachpersonal
- Duschtempel, Fußwechselbad und Tauchbecken
- Ruheraum/Sitz- und Plauderecken
- Freiluftbereich mit selbst gebauten Barfußpfad
- frei zugängliche Solarien mit modernster Technik
- Im fit.S komplett „all inclusive“ enthalten
- Die Nutzung des Hallenbades ist im Sauna-Eintritt enthalten
- Öffentlicher Saunabetrieb, keine Mitgliedschaft erforderlich

KINDERBETREUUNG MIT HERZ

Unsere Kinderbetreuung steht vormittags für Kinder bis 6 Jahre für alle unsere Mitglieder kostenlos zur Verfügung.

Während Sie sich ganz in Ruhe Ihrem Sportprogramm widmen können, sind Ihre Kinder bei unserem Betreuersteam und gleichzeitig erfahrenen Müttern bestens aufgehoben.



VORTEILE FÜR SIE UND IHR KIND:

- Entspannte Trainingseinheit für die Großen
- Viele bunte Spiel- und Malmöglichkeiten unter Aufsicht für die Kleinen

Ihr Beitrag zur Stärkung unseres gemeinnützigen Vereinslebens

Die Türen unseres Vereins stehen für Sie immer offen.

Bewegungsarmut schon bei Kindern und Jugendlichen ist als sehr großes gesellschaftliches Problem erkannt. Ebenso deren zunehmend fehlende Sozialkompetenz.

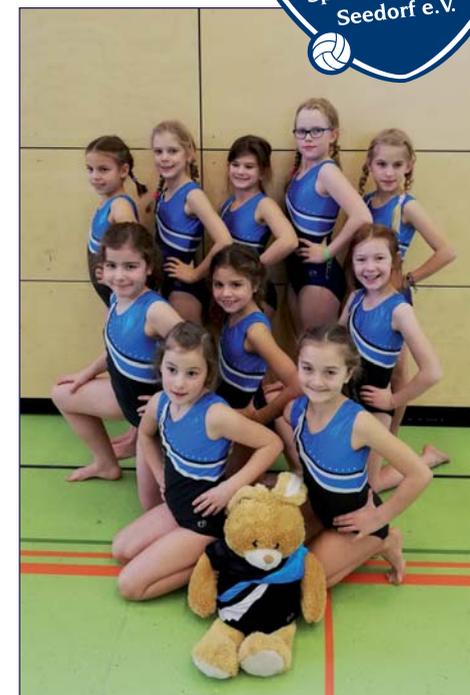
Unsere Problemlöser: Die Turn- und die Fußballabteilung bieten in verschiedenen Gruppen altersgerechte, sozial- und leistungsfördernde Bewegungs- und Trainingsangebote für Ihre Lieben. Die Teilnahme ist jederzeit möglich.

Auch der Wettkampfsport ist in den Abteilungen zu Hause.

Seien Sie Vorbild – werden Sie selbst aktiv! Im Sportverein 1911 Seedorf e.V. finden Sie ihr individuell passendes Angebot.

Sportverein 1911 Seedorf e.V.

- Fußball, Aktive Mannschaften und Senioren
- Jugendfußball (ab 5 Jahre)
- Eltern-Kind-Turnen
- Kindergartenkinder-Turnen
- Kinder- und Jugendturnen
- Vereinsleben mit Sportheim
- fit.S Sportpark



ÖFFNUNGSZEITEN

Nähere Infos finden Sie auf unserer Homepage!



IMPRESSUM

Sportverein 1911 Seedorf e.V.
fit.S Sportpark
Sportplatzweg 3
78655 Dunningen-Seedorf

Tel.: 07402 9109505
E-mail: fit.S@sv-seedorf.de
Web: www.fits-seedorf.de

