

## IHR WEG ZUM ERFOLG

- 1 Kontaktaufnahme**  
Kontaktieren Sie uns einfach und unkompliziert per Telefon, E-Mail oder über unser Kontaktformular auf unserer Webseite.
- 2 Kostenloses Erstgespräch**  
Bei einem ersten kostenlosen Beratungsgespräch lernen wir uns kennen und besprechen Ihre persönlichen Ziele.
- 3 Anamnese & Konzeptentwicklung**  
Nach einer ausführlichen Anamnese und einem umfangreichen Eingangs-Check entwickeln wir gemeinsam Ihr ganz persönliches und maßgeschneidertes Trainings- & Ernährungskonzept, perfekt abgestimmt auf Ihren aktuellen Leistungsstand, Ihre Zielsetzung und Ihren aktuellen Gesundheitszustand.
- 4 Erfolgsanalyse und Optimierung**  
Bei Ihrem 6- wöchigen Fitness-Check analysieren und kontrollieren wir Ihre Leistungsentwicklung und optimieren bei Bedarf Ihr Konzept bis zum Erreichen Ihres Ziels!

## INBODY KÖRPERANALYSE & COACHING APP

*Professionelles Training beginnt immer mit präziser Körperanalyse!*

Unser modernes & hochpräzises InBody Körperanalysegerät analysiert Ihre Körperzusammensetzung in nur wenigen Sekunden und leitet die ermittelten Daten gleichzeitig an Ihre persönliche QualitySport Coaching-App weiter.

Somit werden Ihre Erfolge messbar!

### QualitySport Coaching App:

- + Individuelle Trainingspläne
- + Individuelle Ernährungspläne
- + Aktivitätskalender
- + QualitySport News
- + Messenger & Community
- + Analyse per InBody-Verknüpfung
- + Datenbank mit über 2 Mio. Nahrungsmitteln
- + 6.500 animierte Trainingsübungen
- + Challenges
- + Terminplanungen

und vieles mehr...

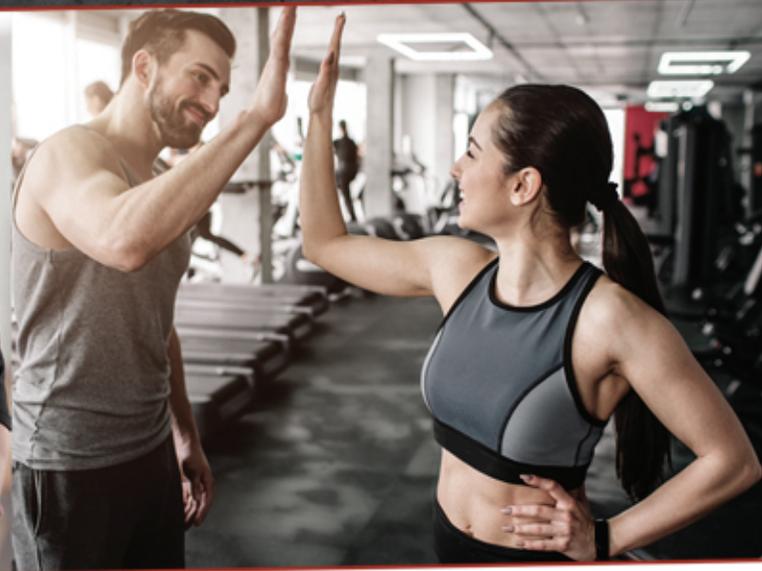


[WWW.QUALITY-SPORT.DE](http://WWW.QUALITY-SPORT.DE)

# QUALITYSPORT

## LEISTUNGSANGEBOT

- ✓ **QUALIFIZIERTE COACHES M/W**
- ✓ **100 % BETREUUNG**
- ✓ **GANZHEITLICHE BETRACHTUNG**
- ✓ **DETAILLIERTE TRAININGS-DOKUMENTATION**
- ✓ **6 WÖCHIGER FITNESS- & GESUNDHEITS-CHECK**
- ✓ **ERNÄHRUNGS-COACHING INKLUSIVE**
- ✓ **MENTAL COACHING**
- ✓ **DIVERSE KOSTENLOSE ZUSATZLEISTUNGEN**



## KOSTENLOSE ZUSATZLEISTUNGEN



**FREIES TRAINING**  
zielorientiert, planmäßig & systematisch



**WASSER**  
still oder mit Co<sup>2</sup>, gekühlt & ungekühlt



**SOLARIUM**  
zum Regenerieren & Entspannen



**COACHING-APP**  
für ein 24/7 Coaching & eine maximale Betreuung



**WLAN**  
um z.B. bei Cardio-einheiten Musik zu hören



**ELEKTROLYTE**  
mit verschiedenen Geschmacksrichtungen



**KÖRPERANALYSE**  
per InBody-Gerät im 6 Wochen-Rhythmus



**PARKPLÄTZE**  
direkt vor der Tür & im Innenhof

## IHR PREMIUM PERSONAL TRAINING STUDIO IN MONTABOUR!

Erleben Sie Fitness neu, im exklusivsten, innovativsten und eventuell größten reinen Personal Training Studio in Deutschland!

Ob beim Personal Training, beim EMS-Training, beim Functional Small-Group Training oder bei weiteren von uns angebotenen Dienstleistungen stehen Sie als Klient m/w stets im Mittelpunkt und trainieren wie nie zuvor in qualifizierter, individueller ganzheitlicher Betreuung durch unsere erfahrenen Experten.

Hocheffektiv, zeitlich flexibel und in maximaler Privatsphäre!

An unserem Standort in Montabaur bieten wir Ihnen auf über 1.000m<sup>2</sup> alles was ein Sportlerherz höherschlagen lässt.

Vereinbaren Sie einfach ein erstes kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch mit uns!

**FOLLOW US**



QualitySport WW GmbH  
Weserstraße 1  
56410 Montabaur

Webseite: [www.Quality-Sport.de](http://www.Quality-Sport.de)  
E-Mail: [Info@Quality-Sport.de](mailto:Info@Quality-Sport.de)  
Telefon: 02602 - 95 02 333

# EINE ÜBERSICHT UNSERER ANGEBOTENEN DIENSTLEISTUNGEN

## PERSONAL TRAINING

Unser Personal Training Erfolgskonzept setzt sich unter anderem zusammen aus mindestens einem wöchentlichen individuellen, zielorientierten Personal Training, einer ganzheitlichen kompetenten Betreuung, einer individuellen Ernährungsberatung, aus dem Mentalcoaching, Regeneration, regelmäßigen Leistungs- und Erfolgskontrollen und aus einer hervorragenden Trainingsatmosphäre geprägt durch jede Menge Spaß und Fleiß in absoluter Privatsphäre.

## EMS TRAINING

QualitySport EMS-Training (Elektro-Myo-Stimulationstraining) ist eine sehr effektive Trainingsmethode, die durch niederfrequente elektrische Impulse eine Kontraktion Ihrer Muskulatur hervorruft. Durch ein 20- minütiges EMS-Training pro Woche erhalten Sie mehr Kraft, beseitigen Rückenschmerzen, formen Ihre Figur und bauen zusehend Muskulatur auf. Zudem trainieren Sie auch die konventionell nur schwer erreichbare tiefliegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Das Training kombiniert funktionelles Training mit innovativer und modernster Technik und erfolgt stets in persönlicher Betreuung durch einen unserer hochqualifizierten und nach DIN 33961-5 lizenzierten EMS Coaches (m/w).

## FUNCTIONAL TRAINING

Unser motivierendes Functional Small Group- Workout ist ein Cross-Training, welches sich aus Gewichtsheben, Eigengewichtsübungen, Turnen, Strongmandisziplinen und weiteren Trainingsmethoden zusammensetzt. Immer mit dem Bestreben, die eigene Leistungsfähigkeit beziehungsweise eigene Fitness zu verbessern, individuelle Erfolge zu feiern und das persönliche Ziel zu erreichen. In ständiger Begleitung und Anleitung durch einen unserer erfahrenen qualifizierten Coaches und durch die Gruppendynamik der anderen Kurs Teilnehmer, werden Sie stets vor fehlerhafter Ausführung bewahrt und gleichzeitig zu Höchstleistungen motiviert.

## PST-COACHING

Sie kommen gerade aus einer Verletzung zurück und haben eventuell Krankengymnastik erhalten oder waren in einer Reha? Sie leiden noch immer an körperlichen Beschwerden und eventuelle muskuläre Dysbalancen die Sie unbedingt beseitigen möchten? Sie verfolgen ein Ziel, welches Sie gerne mit unserer Hilfe und einem systematischen und planmäßigen individuellen Trainingskonzept erreichen möchten? Dann ist unser „Planned Systematic Training“ genau das richtige für Sie! Gemeinsam entwickeln wir Ihr persönliches Fitnesskonzept und begleiten Sie auf Ihrem Weg zum gewünschten Erfolg.

## 60+ SENIORENTRAINING

Das 60+ Seniorentaining ist ein Gesundheitskonzept, welches von uns speziell für Menschen ab 60 Jahren entwickelt wurde. Nach einer ausführlichen Anamnese und einer kostenlosen Erstberatung entwickeln wir für Sie Ihr persönliches Gesundheitskonzept, welches in der Regel bewusst auf eine Verbesserung der vier wichtigsten motorischen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination abzielt. Das Training findet immer Montag bis Freitag zwischen 9:00 - 12:00 Uhr statt und dauert in der Regel jeweils 60 Minuten. Wir unterstützen Sie mit unserem 60+ Seniorentaining dabei, Ihr Leben auch im hohen Alter fit, mobil und gesund genießen zu können.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Unsere umfangreichen Kenntnisse der Ernährungswissenschaft und unsere Erfahrungen aus den letzten Jahren, ermöglichte uns die Entwicklung eines einzigartigen und hocheffektiven Ernährungskonzeptes. Die vermittelten Inhalte unserer Ernährungsberatung sind stets wissenschaftlich belegt und richten sich komplett auf Ihre individuelle Person und Zielsetzung. Ihr personalisiertes Ernährungskonzept bestehend aus einer umfangreichen Betreuung, einer unserer Erfolgsdiäten oder unserem individuellen 6 Wochen Ernährungspaket wird maßgeschneidert für Sie entwickelt und infolgedessen auch Ihre Erfolgsaussichten auf ein Maximum erhöht.

## FIRMENFITNESS BGF

Gesunde und motivierte Mitarbeiter m/w sind für jedes Unternehmen essentiell und die absolute Grundvoraussetzung für den Erfolg Ihres Unternehmens. Unser Firmenfitnessprogramm ist ein eigenentwickeltes und unabhängiges Gesundheitskonzept, welches das Ziel hat, die Gesundheit und die Motivation Ihrer Mitarbeiter m/w nachhaltig zu fördern. Anders als in konventionellen Fitnessanlagen trainieren Ihre Mitarbeiter m/w in unserem Personal Training Studio immer zielorientiert und unter Betreuung eines unserer Experten m/w. Ihre Arbeitnehmer können dabei zwischen unserem EMS Training, unserem PST Coaching und unserem Functional Training mit bis zu 6 Personen wählen und erhalten stets wöchentliche und feste Termine.

## ONLINE-COACHING

Erhalten Sie maximale Flexibilität durch unser digitales Online-Coaching. Eigentlich wurde das Coaching im Jahr 2017 entwickelt, um unsere Mitglieder m/w auch bei längeren Geschäftsreisen oder Urlauben digital begleiten zu können und somit gezwungene Trainingspausen zu vermeiden. Perfektioniert haben wir unser Online-Coaching jedoch dann aber erst im Jahr 2020 während dem zweiten Lockdown der Corona-Pandemie.

Mit dem digitalen Coaching war es uns möglich, den Großteil unsere Mitglieder auch während dieser Zeit per wöchentlichen Zoom-Workout und per QualitySport-App individuell betreuen zu können. Unser digitales Online-Coaching ist die perfekte Lösung für alle Personen, welche privat oder beruflich viel unterwegs sind und dennoch nicht auf einen persönlichen Coach verzichten möchten.

## PHYSIOTHERAPIE BY QUALITYPHYSIO GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Der Schlüssel für einen nachhaltigen Erfolg ist das regelmäßige Training und das Erzielen von optimalen Trainingsreizen in einem schmerzfreien und zeitgleich belastbaren Körper! Anders als die meisten konventionellen Fitnessstudios oder Personal Trainer setzen wir auf ganzheitliche Betreuung und bieten Ihnen die Möglichkeit, neben dem Coaching unserer Experten, zusätzlich auch noch von einem qualifizierten Physiotherapeuten m/w begleitet zu werden. Durch unsere Kooperation mit unserer integrierten Physiotherapiepraxis "QualityPhysio" ist es uns möglich eventuelle physiologische Erkrankungen oder Schmerzen durch unser ganzheitliches Konzept, bestehend aus therapeutischen Maßnahmen und einem gezielten maßgeschneiderten Trainingskonzeptes nachhaltig zu verbessern oder sogar komplett zu beseitigen.



**UNSERE AKTUELLEN PREISE & WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF: [WWW.QUALITY-SPORT.DE](http://WWW.QUALITY-SPORT.DE)**