

# Fit(z)nessprogramm OHNE Mitgliedsvertrag

Mit SMILE in 6 Wochen gesundheitsrelevante Ziele erreichen



- **SMILE**-Teilnehmer können spezifische körperliche und gesundheitliche Ziele in 6 Wochen erreichen
- **Nicht-Mitglieder** buchen **SMILE** für 49 € bzw. 79 € (mit Partner)
- Anmeldung auf [www.fitz-fitness.de/SMILE](http://www.fitz-fitness.de/SMILE), vor Ort oder per Telefon 08231/919102

## DAS SMILE FITNESSPROGRAMM

In 6 Wochen zum persönlichen Fitness- und Gesundheitsziel

- für Nicht-Mitglieder (kein Mitgliedsvertrag)
- Laufzeit 6 Wochen
- volle Stadionutzung (inkl. Sauna / Wellness)
- 49 € bzw. 79 € (mit Partner)
- trainingswissenschaftliche Gesundheitsanalyse
- individueller Trainingsplan
- computergestützte Trainingsintelligenz
- persönliche Betreuung
- fortschrittsbezogene Anpassung
- unterstützende Ernährungsratschläge

## DAS IST **SMILE!** Spezifisch Motivierend Individuell Langfristig Erfolg

Das **SMILE** Fitnesskonzept ist die Grundlage des Trainings im FITz. Anders als bei vielen herkömmlichen Programmen, die meist für eine breite Personengruppe gedacht sind und nach unverändertem Schema auf ein bestimmtes Ergebnis abzielen, werden bei **SMILE** personenbezogene Fitness- und Gesundheitsziele verfolgt. Dazu zählen u.a. Muskelkräftigung und Fettreduzierung, die Behebung von Rückenproblemen und Verletzungsfolgen, ebenso wie vorbeugende Maßnahmen bei Diabetes und altersbedingten Symptomen wie Muskelschwund und Mobilitätsproblemen. Das Training wird währenddessen regelmäßig optimiert.

### ERSTMALIG FÜR NICHT-MITGLIEDER

**SMILE** steht auch für verbesserte Lebensqualität. Und das Gefühl, wenn man seine Erfolge sieht. **SMILE** ist persönlicher Trainingsplan und Training für jeden Teilnehmer. Das umfangreiche 6-Wochenprogramm mit voller Stadionutzung ist gegen eine geringe Gebühr von nur 49 € bzw. 79 € (mit Partner) für Nicht-Mitglieder möglich.

### INDIVIDUELLES TRAINING

Die Trainingsbausteine werden mittels eines wissenschaftlichen Körper- & Fitnesschecks bestimmt. Die Analyse ermöglicht präzise Rückschlüsse auf den eigenen Gesundheits- und Fitnesszustand. Dazu zählen neben allgemeinen Fitnessdaten wie Muskel- und Fettmasse über 40 Gesundheitsindikatoren, mit denen die geschulten FITz Betreuer ein optimales Training ausarbeiten. Der Befund bildet zudem die Grundlage für die Betreuung und fortschrittsbezogene Anpassungen während der Zielerfolgung.

### INTELLIGENTES TRAINING

**SMILE** ist eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft-, Cardio- und Muskellängentraining sowie Mobilitätsübungen. Damit jeder Teilnehmer SEIN bestes Training bekommt, steht unter anderem ein computerunterstützter, intelligenter Gerätepark zur Verfügung, dessen Übungsroutinen dem jeweiligen Trainingsziel folgen. Die Teilnahme an Kursen und Entspannung im Sauna- & Wellnessbereich des Königsbrunner Premium Fitness- und Gesundheitsstudios runden die Komponenten von **SMILE** ab.



## JETZT FÜR SMILE ANMELDEN

[www.fitz-fitness.de/SMILE](http://www.fitz-fitness.de/SMILE)

oder vor Ort im Studio bzw. telefonisch  
Junkersstr. 15a  
86343 Königsbrunn  
Telefon: 08231/919102

## TRAINIEREN? SICHER!

Die Sicherheit der Trainierenden hat oberste Priorität im FITz. „Ein durchdachtes Hygienekonzept alleine reicht nicht. Um unseren Mitgliedern bestmöglichen Schutz vor Viren und Infektionen zu garantieren, haben wir unser Belüftungssystem um leistungsfähige Luftfiltergeräte erweitert. Damit entfernen wir Viren und schädliche Partikel aus der Studioluft.“ FITz Geschäftsführer Christian Kunzi.