

ERLEBBAR. SPÜRBAR. UNVERWECHSELBAR.

Das neue Aktivital -Dein Gesundheitscocktail-

- vielseitige und zielführende Angebote
- helle, freundliche und großzügige Räume
- moderne und hochwertige Ausstattung
- freundliche und qualifizierte Mitarbeiter
- modernes Service-Konzept (automatisiert Check-In, elektronische Schrankschlösser)
- Getränke Flatrate inklusive

mehr als
1000 m²
für Fitness u.
Gesundheit

Das neue Aktivital -Dein Gesundheitscocktail-

Gerätetraining

Milon-Zirkel - klassische Geräte
Freihantelbereich - Rückengeräte

Cardiotraining

Laufband - Crosstrainer - Summit
- Ergometer - Rudergeräte

Kursprogramm

Zumba - Bauch Beine Po - Step -
Toning - XDo - Pump -
Indoorcycling - u.v.m.

Spezielle Programme

Wirbelsäulengymnastik - Reha-
Sport (§44) - Cyclewell -
Vibrationstraining

Exklusive Figurprogramme

Ernährungsprogramm Figurwell -
TriSlim Bodysolution (der Bauch u.
Beine Problemzonen Killer)

Gesundheits-Tests

Stoffwechselltest e-Scan - Herzpor-
trait Cardio Scan- Wirbelsäulenver-
messung Medi Mouse

Personal Training

Physiotherapeutische Trainingsbe-
gleitung - Ernährungcoaching

Wellness

Sauna mit Entspannungsraum
Sport- und Wellnessmassagen
Großzügige Umkleiden u. Duschen

Bistro

Eiweiß-Shakes - Kaffee-Variationen
Fitnessriegel - Fruchtcocktails -
Erfrischungen

Das neue Aktivital -Dein Gesundheitscocktail-

Die neuen Öffnungszeiten

- Montag - Donnerstag 08.00 Uhr - 22.00 Uhr
- Freitag 08.00 Uhr - 20.00 Uhr
- Samstag und Sonntag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr



LEBEN HEISST BEWEGEN!

Ab September 2011
Neu! Ganz neu!
Bahnhofstr. 5-7
(altes Sparkassen-Gebäude)

MEHR LEBENSQUALITÄT DANK INTELLIGENTEM GESUNDHEITSTRAINING!





FIT IN 17,5 MINUTEN TOPFIT IN 35 MINUTEN

Im neuen Aktivital in Halver trainieren SIE

KRAFT UND AUSDAUER: MEINE DOPPELSTRATEGIE

„Der milon Trainingszirkel ist eine einzigartige Kombination von Kraft- und Ausdauer-Training. Sie trainieren alle großen und wichtigen Muskulgruppen und die Sicherungssysteme der Wirbelsäule in Bezug auf Haltung und Stabilisation. Für mich stellt dies ein ideales Training für eine schmerzfreie und starke Rückenmuskulatur, einen aktiven Stoffwechsel, ein starkes Herz und eine straffe Figur dar.“

Myriam Cicilano, Physiotherapeutin



Myriam Cicilano
betreut Sie als Physiotherapeutin
im Aktivital

GESUNDES TRAINING FÜR JEDES ALTER

„Bewegung ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor zum Erreichen oder Beibehalten einer hohen Lebensqualität. Egal, ob Sie einfach etwas für sich tun wollen, ob Sie jung oder alt sind oder ein gesundheitliches Ziel verfolgen - bei uns trainieren Sie unter gleichgesinnten und unter fachkundiger Betreuung“

Sabine Wunderlich



Sabine Wunderlich,
Inhaberin des Aktivital in Halver

EINFACH

Eine ausgebildete Trainerin oder Trainer programmiert die für Sie optimal ergonomische Geräteeinstellung sowie Ihr individuelles Trainingsprogramm auf Ihre persönliche Chipkarte. Beim Training stecken Sie einfach Ihre Chipkarte in die milon-Trainingsgeräte und innerhalb von Sekunden stellt sich jedes Gerät automatisch auf Ihre persönlichen Werte ein.



SICHER

Durch die Memory-Funktion der milon-Geräte werden die Fehler im Training ausgeschlossen. Jedes Gerät ist perfekt auf Sie eingestellt und dokumentiert automatisch Ihren Trainingsverlauf. Die richtige Wahl der Gewichte, optimale ergonomische Geräteeinstellungen sowie kontrollierte Bewegungen garantieren Ihnen absolute Trainingssicherheit. Fehler und falsche Einstellungen gehören der Vergangenheit an.



EFFEKTIV

milon ist die effizienteste Trainingstechnologie am Fitnessmarkt mit nachweisbar besseren Trainingsergebnissen in wesentlich kürzerer Zeit. Durch elektronische Gewichtseinstellung ist es möglich, die Belastung beim Anheben sowie beim Herablassen des Gewichtes unterschiedlich einzustellen. Dadurch ist der Trainingsreiz an den milon-Geräten viel intensiver und effektiver als an konventionellen Trainingsgeräten.



Mehr Infos unter
www.aktivital-fitness.de
oder
Telefon **02353 / 10804**