



**Persönliches  
Bewegungskonzept**

-

**Koordinationstraining**

-

**Beratung**

-

**Motivation**

-

**Freies Training**



FITT4U GmbH

Dorfstraße 29

48455 Bad Bentheim-Gildehaus

Tel. +49-(0)5924-782690

Website: [www.fitt4u.de](http://www.fitt4u.de)

E-mail: [info@fitt4u.de](mailto:info@fitt4u.de)



## Unser **FITT4U** Konzept

Gesundheit aktiv stärken und Lebensqualität gewinnen.

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb erstellen wir abhängig vom Alter, Leistungsniveau und Ihrem persönlichen Trainingsziel einen optimalen, individuellen Bewegungsplan. Von einem Trainer/in werden Sie therapeutisch richtige Bewegungsabläufe und eigenständiges Trainieren erlernen. So können Sie auch freie Trainingszeiten nutzen, um Ihr individuelles Ziel zu erreichen.

Das **FITT4U** Team freut sich, Sie begrüßen zu dürfen und wünscht Ihnen eine erfolgreiche Trainingszeit.

## Die **FITT4U** Geräte

Die qualitativ hochwertigen, luftbetriebenen Trainingsgeräte bieten verschiedene Bewegungsmöglichkeiten. Der Widerstand des Gerätes passt sich immer an den Kraftverlauf der Muskulatur an - unabhängig wie schnell sie sich bewegen.

Somit können Sie präziser und effektiver trainieren!



## Individueller **FITT4U** Check

Vor Beginn des Trainings wird festgestellt wie fit und belastbar Sie sind und welche persönliche Wünsche und Ziele Sie erreichen möchten durch:

- Anamnese
- Puls- und Blutdruckmessung
- BMI- und Körperfettmessung
- Sauerstoffsättigungsmessung
- Functional Movement Screening
- Kinesio Stability Test

Interessant könnten auch folgende Messungen für Sie sein\*:

- Fahrradergometertest
- Lungenkapazitätsmessung
- Spinal Mouse Rückenmessung
- Bioval 3D funktionelle Ganzkörper-Bewegungsmessung

In regelmäßigen Zeitabständen werden wunschgemäß die Trainingsergebnisse überprüft und Ihrem Trainingsplan angepaßt.

**\*gegen Aufpreis**