

Unser Studioteam →

Wir setzen im **aktiv** konsequent auf Qualität und Gesundheit!

Hinter dieser Philosophie steht unser Studioteam unter der Leitung der beiden Diplom-sportlehrer und Sporttherapeuten Jörg Pönnighaus (links) und Ralf Hartmann (rechts).



Darüber hinaus betreuen Sie bei uns Trainer aus verschiedenen Fachbereichen wie Diplom-sportlehrer, Sportlehrer, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten und Fitnesstrainer.

Unsere Rezeption sorgt nicht nur für Ihr leibliches Wohl, sondern ist kompetente und freundliche Informationsstelle bei Fragen rund um das Studio und den Verein und steht Ihnen natürlich auch telefonisch unter 0202/7492-222 zur Verfügung.



Preise →

Der Beitrag für unsere Fitnessabteilung **aktiv** beträgt monatlich **37,- €**. Der ermäßigte Tarif (z.B. Partnerarif) beträgt monatlich **33,- €**. Verpflichtend kommt unser halbjährlicher Vereinsbeitrag in Höhe von z.Zt. 55,- € sowie 20,- € einmalige Aufnahmegebühr hinzu. Damit haben Sie auch Zugang zu unseren weiteren vielfältigen Vereinsangeboten.

Unser obligatorisches Startpaket erhalten Sie für **29,- €**. Hierin enthalten sind der umfangreiche Eingangsscheck sowie Trainingszubehör.

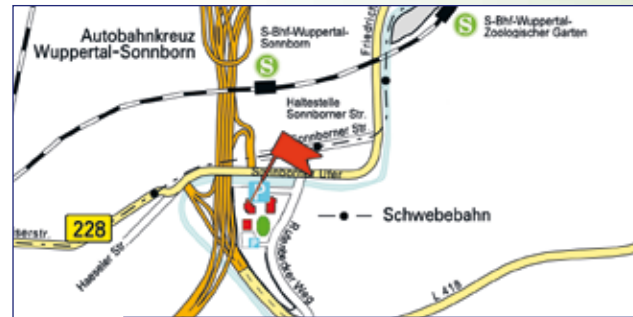
Und so finden Sie uns →

Mit dem PKW (siehe Plan)

Im Bayer-Sportpark finden Sie ausreichend Parkgelegenheit.

Mit dem öffentlichen Personennahverkehr

5 Min. Fußweg ab Schwebebahn-Haltestelle Sonnborn



SV Bayer Wuppertal e.V. • Fitness aktiv • Unten Vorm Steeg 3
42329 Wuppertal

Telefon: 0202 / 7492 - 222

Fax: 0202 / 7492 - 229

E-Mail: aktiv@sv-bayer.de

Internet: www.sv-bayer.de



Werde aktiv Fitness

in unserem Vereinsstudio

beim

SV Bayer Wuppertal



Was es alles gibt

Bei uns können Sie ein abwechslungsreiches Geräte- und Fitnesstraining absolvieren. Und wir haben noch einiges mehr zu bieten:

- 30 Cardiogeräte, 20 Kraftgeräte, Rückenstraße
- 40 Kursangebote pro Woche mit Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Aerobic, Spinning, Wassergymnastik, Zumba®
- Vibrationstraining
- Qualifiziertes Personal
- Wellness-Bereich mit Dampf-, Bio-Sauna
- brainLight-Entspannungssystem
- Schwimmbecken
- Eingangsscheck
- Trainingsbegleitung
- Massagen
- „Fit unterwegs“ - deutschlandweit in unseren Partnerstudios trainieren
- Fitnessscheck mit Sportberatung



Als Vereinsmitglied steht Ihnen unser gesamtes Vereinsprogramm offen. Infos hierzu finden Sie in unserem „Sportprogramm“. Außerdem natürlich im Internet unter www.sv-bayer.de.

Größere Trainingsfläche

Seit Herbst 2014 haben wir unseren Anbau in Betrieb. Unseren Mitgliedern steht eine knapp 100 m² größere Trainingsfläche zur Verfügung.

Unsere Ausstattung

Das **aktiv** ist für Sie mit modernen, erstklassigen Trainingsgeräten ausgestattet. Ausdauergeräte von Life Fitness, Precor und Woodway, Gym 80-Kraftgeräte, die Dr. Wolff-Rückenstraße, Star Trac-Spinning Bikes, etc. Regelmäßige Pflege und Wartung der Geräte garantieren einen reibungslosen Trainingsbetrieb. Zudem legen wir großen Wert darauf, unseren Geräteparcours den ständig fortschreitenden Entwicklungen und Innovationen in der Gesundheits- und Fitnessbranche zeitgemäß anzupassen. So haben die „Slings“ (Schlaufen) bei unseren Mitgliedern großen Anklang gefunden. Seit kurzem bieten wir auch gegen eine Zusatzgebühr ein Vibrationstraining auf zwei verschiedenen Geräten an.



Dr. Wolff Rückenstraße

Eine Besonderheit unseres Angebotes ist die Rückenstraße von Dr. Wolff. Wer Rückenproblemen aktiv zuvorkommen oder ihnen aktiv begegnen will, kann mit diesem speziellen Geräteparcours unter therapeutischer Anleitung ideal trainieren. Ergänzend hierzu stehen Ihnen verschiedene Kursangebote vom Slingtraining bis zur Wirbelsäulengymnastik offen.



Eingangsscheck & Trainingsbegleitung

Bei der Aufnahme wird eine Eingangsuntersuchung vorgenommen, die dafür sorgt, dass Ihr Training individuell sinnvoll und effektiv ausgerichtet ist. Uns ist wichtig, in einem gemeinsamen Gespräch mit Ihnen, auf Ihre Wünsche einzugehen. Dies gilt natürlich auch für unsere Trainingsbegleitung. Wir geben Ihnen bei regelmäßigen Re-Checks eine Rückmeldung darüber, was Sie mit Ihrem Training bereits erreicht haben und passen Ihren Trainingsplan dementsprechend an.

- Rumpfkraft-Messungen (Back Check)
- Körper-Koordinationstest (Balance Check)
- Ausdauerstest
- Analyse Risikofaktoren (Blutdruck, Körperfett, ...)
- Beweglichkeitstests

