



BLAU-WEISS  
BUCHHOLZ  
e.V.



Wir machen  
**EUCH FIT**

Modernste Sportgeräte –  
qualifizierte Trainer!

- ✓ keine versteckten Kosten
- ✓ gesundheitsorientiertes Training

- ✓ barrierefreie Sportanlage
- ✓ Stellplätze vor dem Haus

**und so viel mehr –  
überzeugt Euch selbst!**

[WWW.BLAU-WEISS-BUCHHOLZ.DE](http://WWW.BLAU-WEISS-BUCHHOLZ.DE)



# UNSER ZIEL: **EURE GESUNDHEIT!**

In unserem **erweiterten, barrierefreien Studio** mit angrenzender **Dachterrasse** findet Ihr einen **Cardio-, Kraft- und Gerätepark**, der keine Wünsche offen lässt

## Wir nehmen uns **Zeit für Euch!**

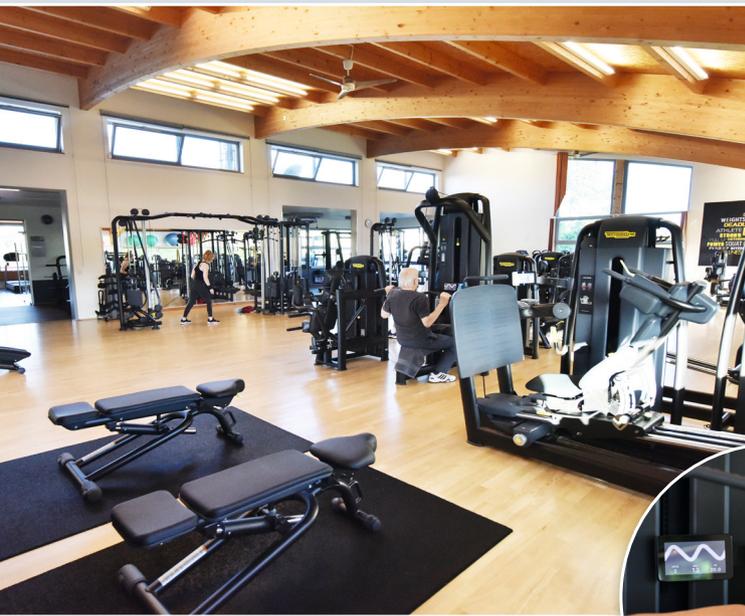
Bei uns ist Training keine Frage des Alters und der körperlichen Fitness! Egal ob Sport-Einsteiger oder Leistungssportler: Euer gesundheitsorientiertes Training steht bei uns im Vordergrund!

Unsere erfahrenen Trainer nehmen sich Zeit, Euch und Euren Gesundheitszustand in einem Erstgespräch mit Fitness-Check kennen zu lernen.



## **Eure Wünsche bestimmen das Training:** individuelle Trainingspläne & Betreuung

Wir legen mit Euch gemeinsam Trainingsziele fest, erstellen einen individuellen Trainingsplan - digital per App oder in Papierform - und unterstützen Euch jederzeit auf Eurem Trainingsweg. Auch Anpassungen in Trainingsplänen und Folgeterminen sind bei uns inklusive.



## **Moderne Fitness-Geräte** werden Euer Sportpartner

Bedienungsfreundliche TECHNOGYM®-Geräte der neuesten Generation bieten Trainingskomfort für jedes Fitness-Level. Große Displays unterstützen Euch visuell bei der richtigen Übungsausführung.





Unsere Chef-Trainer  
William und Hanna

## Ausdauertraining mit entspanntem Weitblick

In unserem lichtdurchfluteten Cardio-Bereich stehen ausreichend Laufbänder, Rudermaschinen, Crosstrainer und einiges mehr zur Verfügung.

Mit dem Weitblick über unsere Sportanlage, mit Tennisplätzen, Außen-Kletterwand und der Einbettung in eine Parklandschaft genießt ihr auch als Frischluft-Ausdauer-sportler gern den Indoor-Sport.



## Freihantel-Bereich, Kraft-Ausdauer- und Functional- Training – für jeden das Richtige

Der integrierte, neu gestaltete Multifunktionsbereich bietet die Möglichkeit für Functional-Training und individuelle Balance-, Kraft- und Dehnübungen. Zusätzlich leiten unsere Trainer mehrmals wöchentlich Gruppen-Zirkel-Trainings an – so erhaltet ihr neue Anreize für Euer Training.





BLAU-WEISS  
BUCHHOLZ  
e.V.



# Wir machen EUCH FIT

ÜBERZEUGT EUCH SELBST UND SICHERT  
EUCH JETZT EIN UNVERBINDLICHES  
PROBETRAINING BEI UNSEREN TRAINERN:

**Blau-Weiss Buchholz e.V.**  
Holzweg 6 • 21244 Buchholz

Tel. 04181 – 28 16 60

E-Mail: [fitness@blau-weiss-buchholz.de](mailto:fitness@blau-weiss-buchholz.de)

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 7.00 bis 22.00 Uhr  
Samstag u. Sonntag 9.00 bis 21.00 Uhr

Weitere **Infos:**



[WWW.BLAU-WEISS-BUCHHOLZ.DE](http://WWW.BLAU-WEISS-BUCHHOLZ.DE)

