



BLAU-WEISS
BUCHHOLZ
e.V.

Wir machen
EUCH FIT

Modernste Sportgeräte –
qualifizierte Trainer!

- ✓ keine versteckten Kosten
- ✓ gesundheitsorientiertes Training

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

- ✓ barrierefreie Sportanlage
- ✓ Stellplätze vor dem Haus

WWW.BLAU-WEISS-BUCHHOLZ.DE



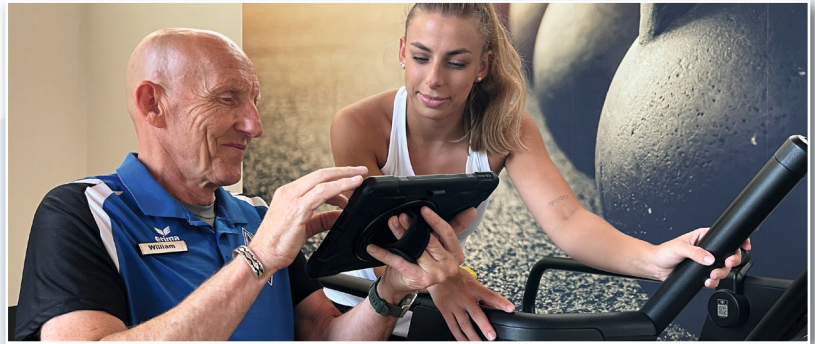
UNSER ZIEL: **EURE GESUNDHEIT!**

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.





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.



Unsere Chef-Trainer
William und Hanna



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

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

