



Andrea und Frank Eggermann

Lebensqualität heißt das Stichwort!

Irgendwie sind Sie generell unzufrieden, Sie fühlen sich einfach nicht wohl, Sie sind häufiger krank und lustlos, Sie haben hier und da Schmerzen und mit Ihrer Figur sind Sie auch nicht zufrieden.

Typische Zivilisationssymptome!

Wenn Sie beschlossen haben jetzt etwas zu ändern (es ist nie zu spät), dann lassen Sie sich doch einmal unverbindlich beraten und überzeugen Sie sich von unserem Angebot. Die richtige Kombination von Sport, gesunder Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung, zeigt schon nach wenigen Monaten erste Erfolge.

Das Team „eggermann“ bietet Ihnen fachgerechte Begleitung in persönlicher Atmosphäre.

Wir würden uns freuen Sie bei uns begrüßen zu können!

Es kommt nicht darauf an, wie alt Sie werden, sondern wie Sie älter werden!

Andrea und
Frank Eggermann



Hofaue 25
D 42103 Wuppertal
Fon: (0202) 45 45 00
Fax: (0202) 45 06 95
E-Mail: info@fitness-eggermann.de
<http://www.fitness-eggermann.de>



Öffnungszeiten/Anfahrt

Montag - Freitag:	7:00 - 22:00 Uhr
Samstag:	10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag:	10:00 - 18:00 Uhr
Feiertags:	10:00 - 18:00 Uhr



gesund
aktiv

fitness
eggermann

Der Kursraum

Alle unsere Kurse finden in unserem großen und hellen Kursraum statt.

Der spezielle Boden unterstützt, dass Sie gesund und gelenkschonend bei uns trainieren können. Den aktuellen Kursplan finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.fitness-eggermann.de



Ausdauertraining

Egal ob Ausdauer oder Krafttraining, bei uns trainieren Sie in einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre.

Lassen Sie sich von uns Ihren persönlichen Trainingsplan erstellen und erreichen Sie damit genau die Ziele die Sie anstreben.

Durch ein gezieltes Ausdauertraining unterstützen Sie Ihre Gewichtsabnahme durch zusätzlichen Fettverbrennung.



Egal ob Sie an Ihrer Ausdauer arbeiten, Ihre Muskeln straffen und stärken wollen: Mit dem richtigen Plan und der richtigen Einweisung erreichen auch Sie Ihr Ziel.

Krafttraining

Unsere Trainer erstellen Ihnen gerne einen persönlichen und individuellen Trainingsplan.

Unterstützen Sie Ihre Gewichtsreduktion mit Krafttraining durch Muskelaufbau.

Stärken Sie Ihren Rücken und beugen so den typischen Haltungsschäden vor.

Milonzirkel

Mit dem neuen Milon-Zirkel im fitness-eggermann können Sie Ihre Trainingszeit durch hoch-effizientes Zirkeltraining um bis zu 50% verkürzen: die "Train Tec"-Geräte wirken exzentrisch und konzentrisch, d.h. der Muskel wird in der gleichen Zeit gleich zweimal belastet. Die Geräte im Milon-Zirkel werden mit Ihrer persönlichen, vorprogrammierten Chipkarte gesteuert. Auf dieser werden Sitz- und Hebelpositionen, Gewicht bzw. Widerstand, Wiederholung sowie die optimale Trainingsherzfrequenz gespeichert. Anschließend stellt sich alles automatisch ein.



Tanken Sie Sonne

Genießen Sie die Kraft der künstlichen Sonne unter einer unserer modernen Solarien.

Verschiedene Stärken garantieren Ihnen eine gleichmäßige und attraktive Bräune.



Galileo Training

Da während des Galileo Trainings ähnliche Reizmuster wie beim Gehen eingesetzt werden, wird mit Galileo neben der grundlegenden Muskelfunktion selbst auch das Zusammenspiel zwischen einzelnen Muskelpartien – also deren Koordination – perfekt trainiert, was eine Steigerung der Muskelleistung bewirkt. Vor allem im Alter ist die Muskelleistung der maßgebliche Faktor zur Vermeidung von Stürzen, welche zu Oberschenkelfrakturen führen können. Galileo Training ist aufgrund seiner geringen Belastung (Arbeit) für das Herz-/Kreislaufsystem auch bestens für ältere Menschen geeignet.



Während des Galileo Trainings werden prinzipiell immer die gesamte Muskelkette der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung und Körpersteifigkeit variiert.

Wellness und Sauna

