

FIT FOR FRIENDS - Trainieren unter Freunden



Renate Holland
Dreifache Fitness-
Weltmeisterin:

...das ist das Motto der dreifachen Fitness-Weltmeisterin Renate Holland. Vor rund zwei Jahren hat sie in Ebersberg den wohl schönsten und innovativsten Fitness & Health Club im Ebersberger Landkreis eröffnet. Auf rund 1.100 Quadratmetern finden die Mitglieder ein durchdachtes Studiokonzzept und eine im Feng-Shui Stil eingerichtete Wohlfühloase vom Feinsten.

Gesundheit und Wohlbefinden stehen bei Renate Holland & Team ganz hoch im Kurs und so wird stets nach den neuesten Trainingsmethoden und mit modernsten Geräten gearbeitet. Außerdem erhält jedes Mitglied vor Trainingsbeginn einen individuellen Trainingsplan, der auf sein Leistungsniveau und seine Ziele abgestimmt ist. Zusätzlich finden spezielle medizinische Themenabende wie beispielsweise zum Thema Osteoporose statt, ebenso wie eine aktive Ernährungsberatung mit dem Konzept von „Mylife“. Oberstes Ziel für die Betreiber ist, dass sich die Mitglieder im Studio so richtig wohl fühlen und dass es Ihnen Spaß macht, mit



Gleichgesinnten effektiv zu trainieren.

Nicht umsonst wurde der Fit for Friends Health Club als erstes Studio im Ebersberger Landkreis mit dem Gütesiegel des TÜV Rheinland ausge-

zeichnet. Da dieses Prüfzeichen völlig neutral und unabhängig ist, ist es eine wirkliche Orientierungshilfe für den Kunden. Hier kann sich das Mitglied sicher sein, dass sein Studio in puncto Trainingsbetreuungs- und Bera-

tungskonzept, Kundenbeziehungen und Hygiene und Sauberkeit absolut top und immer auf dem aktuellsten Stand ist. Das Team um Renate Holland und Christian Schabmair führt im Rahmen dieses Qualitätsmanagements auch jährlich mehrere Notfalltrainings durch und wird zu Ersthelfern ausgebildet.

Extrem serviceorientiert sind übrigens auch die Öffnungszeiten: Hier kann man sich von Montag bis Freitag von 09.00 bis 22.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag bereits ab 07.00 Uhr und samstags, sonn- und feiertags von 09.00 bis 18.00 fit halten.

Speziell für die anstehende Wintersport-Saison findet natürlich auch Ski-Gymnastik und Konditionstraining statt, damit die Mitglieder fit für die Piste sind und möglichen Verletzungen optimal vorbeugen. Außerdem stehen auch wieder die verschiedensten Fun-Kurse auf dem Plan, um der dunklen Jahreszeit mit Power und guter Laune den Kampf anzusagen. Und das gesellschaftliche Leben im Fit for Friends Ebersberg kommt auch nicht zu kurz: Die Planungen für die diesjährige Weihnachtsfeier laufen bereits auf Hochtouren.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.fit-4-friends.de oder per Telefon unter der Nummer: 08092/863311.



INN-FITNESS - setzt in Wasserburg neue Akzente

Rund zwei Jahre nach der Eröffnung ihres Ebersberger Studios sind Renate Holland und Christian Schabmair nun in Wasserburg in neue Räumlichkeiten gezogen. Von der Burgau ging es in die Altstadt, sehr zentral gegenüber dem Bahnhof gelegen. Auf ca. 1000 Quadratmetern erwartet die Mitglieder eine Finessoase der Extraklasse – wer hier Mitglied ist, dem wird das Beste vom Besten geboten. Einhergehend mit dem Umzug fand auch ein Namenswechsel statt: Vom „Fit for Life“ zum „Inn-Fitness“.

Das tolle Angebot der vielfältigsten Kurse wie „Step“, „Spinning“, „Dance & Style“, „Fatburner“, „Bodystyling“, „Chiball“, „Pilates“ oder „Rückenfit“ und die modernen Trainingsgeräte machen dieses neue Studio äußerst attraktiv. Besonders hervorzuheben ist allerdings, dass hinter dem ganzen Konzept von „Inn-Fitness“ absolut fundiertes Wissen steckt. Renate Holland, selbst mehrfache Fitness-Weltmeisterin kann mehr als 23 Jahre Branchenerfahrung vorweisen. Insofern ist es für sie auch ganz wichtig, dass im Inn-Fitness, im Gegensatz zu vielen anderen Studios, sehr viel Wert auf die persönliche und individuelle Betreuung gelegt wird. Hervorragend ausgebildete Trainer und Physiotherapeuten küm-



mern sich laufend um die Mitglieder und stehen mit Rat und tatkräftiger Hilfe jederzeit zur Verfügung – persönliche Trainingspläne und Ernährungsberatung sind hier eine Selbstverständlichkeit. Die laufen-

den Fortbildungen der Mitarbeiter sichern das hohe Niveau – so dass sich „Inn-Fitness“ als Premium-Club für jeden Mann und jede Frau versteht. Wie schon im Ebersberger Studio werden übrigens auch hier manche

Kurse, die der Gesundheit dienen, von den Krankenkassen bezuschusst – dabei sind beispielsweise Yoga oder Chiball – eine Mischung aus Thai Chi und Wellness mit Hilfe eines Duftballs.

Gesundheit, eine bessere Figur oder einfach nur eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung – es gibt genügend Gründe, ein Fitness-Studio zu besuchen. Der Trend geht beständig zu einem immer umfangreicheren Angebot, wobei auch der Wellnessgedanke stärker zum Tragen kommt. Daher gibt es im „Inn-Fitness“ nicht nur die aktuellsten Geräte und ein umfangreiches Kursangebot, sondern auch einen lichtdurchfluteten Wellnessbereich. Hier können sich die Mitglieder nach dem anstrengenden Training oder einfach auch nur so in der klassischen Finnischen Sauna oder in der 60 Grad warmen feuchten aromatisierten Bio-sauna wunderbar erholen. Für eine besonders relaxte Atmosphäre sorgen das Kerzenlicht und die musikalische Untermalung. Hier fühlt man sich fast wie im Wellness-Urlaub und kann dabei auch noch etwas Gutes für seinen Körper tun.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.inn-fitness.de oder per Telefon unter der Nummer: 08071/51115.

