



**GESUNDHEITS-  
ZENTRUM  
CHIEMGAU**

REHA - FITNESS - WELLNESS



**fitness  
& training**

***FIT IN DIE  
ZUKUNFT!***

# MEDI-FIT-TRAINING

**FÜHL DICH GUT!**

**10 GRÜNDE UM JETZT MIT DEM TRAINING ZU BEGINNEN:**

- Sie formen und kräftigen Ihren Körper
- Steigern Sie Ihre Stimmung und Ausgeglichenheit
- Sie bauen Stress ab
- Ihr Rücken wird gestärkt
- Sie erreichen Ihr persönliches Wohlfühlgewicht
- Ihr Immunsystems wird gestärkt
- Verbessern Sie Ihre Herz-Kreislauf-Funktion
- Zeitersparnis
- Spaß am Training
- Professionelle Betreuung durch Dipl. Sportlehrer



## ➤ KRAFT

- Milon Kraftzirkel
- computergesteuertes Gerätetraining
- freies Gerätetraining
- Gruppentraining

## ➤ KOORDINATION

- Pilates
- Yoga
- Athletic Stretch
- Aqua Fitness
- Stretching
- Zumba

## ➤ AUSDAUER

- Crosswalker
- Stepper
- Indoorcycle, Fahrrad
- Laufband
- Rudergerät

## ➤ ERNÄHRUNG

- Ernährungsberatung

## TRAINING MIT ERFOLGSGARANTIE

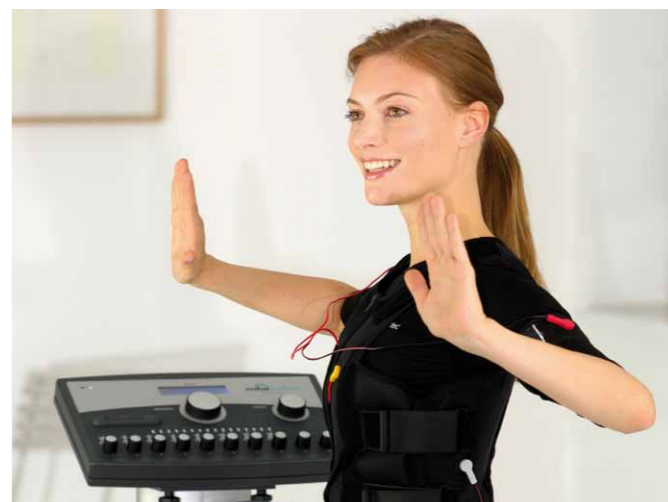
MIT UNSEREM KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL: FIT IN 20 MINUTEN. TOPFIT IN 40 MINUTEN.  
BEGLEITET DURCH UNSERE DIPLOM-SPORTLEHRER.

 milon®



# MEDI FIT-SPEZIAL

Trainieren Sie ganz individuell mit einem speziell auf Sie abgestimmten Trainingsplan. Sie legen zusammen mit uns konkrete Ziele fest und wir unterstützen Sie dabei, diese zu erreichen. Nutzen Sie unser MediFit-Spezial entweder exklusiv als Einzelperson oder in der Gruppe.



# WIRBELSÄULENFIT

Ihr Rücken ist eine wichtige Stütze, im Alltag ist er aber starken Belastungen ausgesetzt – nutzen Sie unsere Angebote um Beschwerden vorzubeugen oder zu beseitigen.

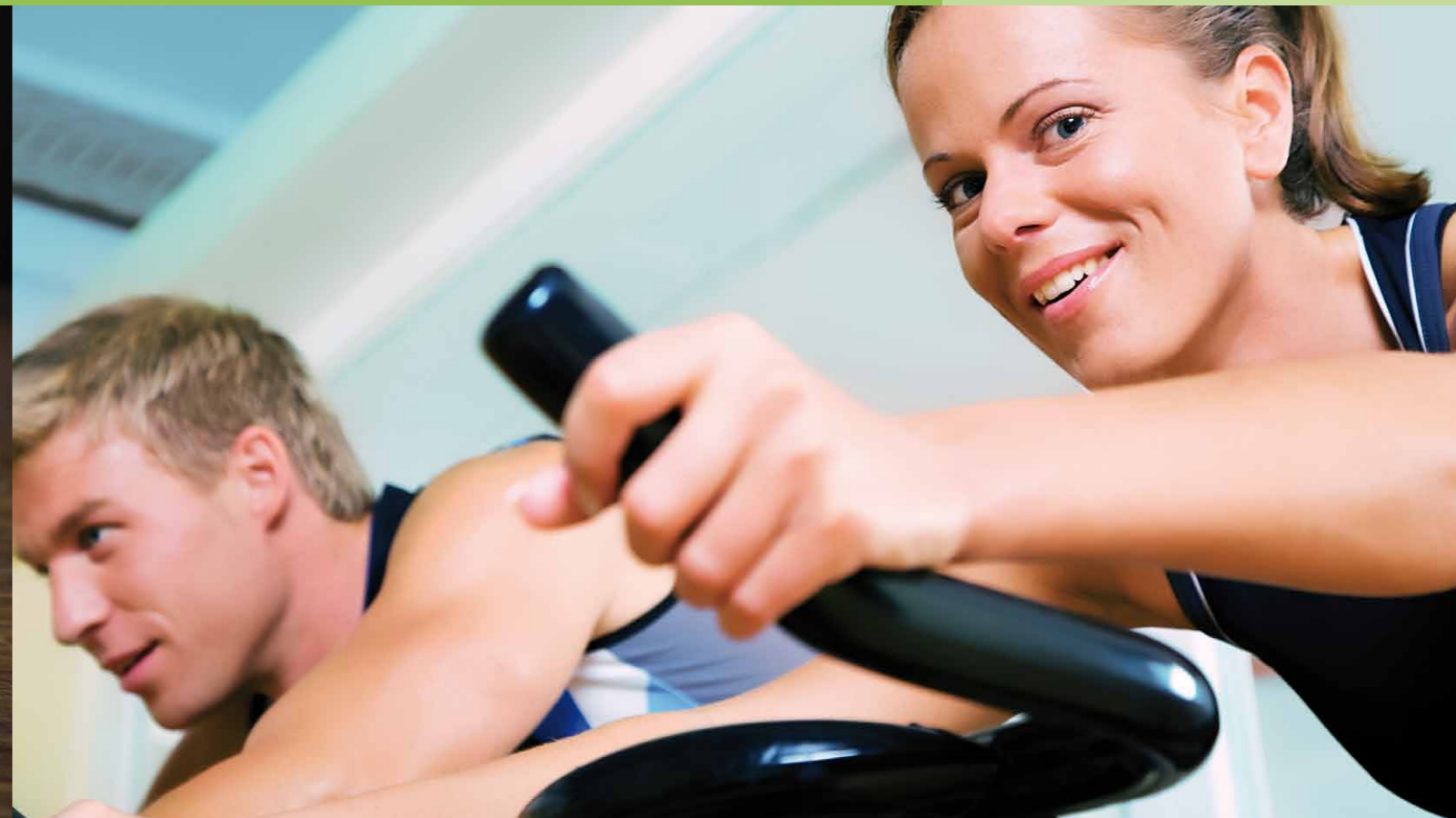
## Unser Leistungsangebot:

- DAVID-Rückenkurs
- WirbelsäulenFit
- Rückenerfolgstraining
- Back check
- Aqua-Rückengymnastik
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- RückenFit

## Unser Leistungsangebot:

- Bodytec Elektro-Stimulations-Training
- Personaltraining
- Vereinsbetreuung
- Betriebliche Gesundheitsförderung





## WARUM IM GESUNDHEITS-ZENTRUM CHIEMGAU TRAINIEREN?

- Erfolgsgarantie
- Gesundheitsanalyse
- kontinuierliche Trainingsbegleitung
- fachliche Kompetenz durch Dipl. Sportlehrer/Physiotherapeuten
- individuelle Trainingsplanung
- hochwertigste und modernste Trainingstechnologie
- großzügige und moderne Atmosphäre
- kostenlose Nutzung des Kursangebotes
- kundenorientierte Öffnungszeiten
- 365 Tage im Jahr geöffnet

## KURSANGEBOT

### *Spass, Kraft, Ausdauer & Koordination*

Unter diesen Schlagwörtern haben wir für Sie ein umfangreiches und vielseitiges Angebot an Kursen zusammengestellt. So individuell Ihre Bedürfnisse sind, so individuell ist auch unser Programm. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes - informieren Sie sich an unserem Infostand oder im Internet über das aktuelle Kursangebot.

Unsere Kurse und auch das Geräte-Training werden von Diplom Sportlehrern und speziell ausgebildeten Kursleitern durchgeführt. Dadurch wird unser Angebot höchsten Qualitätsansprüchen gerecht und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.



# ÜBER UNS

Seit 1996 setzt das Gesundheits-Zentrum Chiemgau in Traunstein Maßstäbe in gesundheitsorientierter Fitness durch fachliche Kompetenz, persönliche Atmosphäre und professionelle Betreuung. Dies wurde mit dem extravaganen Neubau im Gewerbegebiet „Kaserne“ noch verstärkt. Auf komfortablen 3.600 m<sup>2</sup> bieten wir Ihnen alles, was ein modernes und medizinisch-gesundheitsorientiertes Reha- / Fitnesszentrum auszeichnet.

***Kommen Sie zu uns ins Gesundheits-Zentrum Chiemgau – wir werden auch Sie überzeugen!***

## **GESUNDHEITS-ZENTRUM CHIEMGAU**

Gewerbepark Kaserne 1  
D-83278 Traunstein

Telefon 0861 - 986 44-0  
Fax 0861 - 986 44-10

[www.gesundheitszentrum-chiemgau.de](http://www.gesundheitszentrum-chiemgau.de)  
[info@gesundheitszentrum-chiemgau.de](mailto:info@gesundheitszentrum-chiemgau.de)