

PROMOVEO
Trainings- und Gesundheitszentrum



training

Ihr Kompetenz-Zentrum
für Medical Fitness



Gesundheitswelt
Chiemgau





MEDICAL FITNESS –
der Weg zu
einem langen und
gesunden Leben



Ihr Trainings- und Gesundheitszentrum

Fitnessstraining auf höchstem Niveau. Nutzen Sie unsere Kompetenz für Ihren Erfolg. Wir setzen Ihre individuellen Ziele und Wünsche in einem speziell auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan um und betreuen Sie sportwissenschaftlich. Trainieren Sie Kraftausdauer oder Ihr Herz-Kreislaufsystem und erhalten Sie Ihre Gesundheit.

Außerdem erwarten Sie:

- modernste computergestützte Sequenz-Trainingsgeräte
- höchste Fachkompetenz durch Dipl. Sportwissenschaftler und Sporttherapeuten
- abwechslungsreiches Kursprogramm (Pilates, Indoor-Cycling, Rücken Fit, u.v.m.) für leistungsorientierte Sportler sowie Einsteiger
- direkte Anbindung an die Thermenlandschaft und Saunawelt der Chiemgau Thermen

Und nach dem Training zum Entspannen:

Kombinieren Sie Ihren Aufenthalt mit einem Besuch der Thermenlandschaft und Saunawelt. Die Thermenlandschaft ist immer Bestandteil im PROMOVEO-Vertrag (ohne Zeitlimit). Auf Wunsch auch inklusive Saunawelt (auf 2 Stunden pro Tag begrenzt).



Leistungsdiagnostische Starterpakete im PROMOVEO

Vor dem Erfolg steht die richtige Vorbereitung und Trainingsplanung. Unsere Starterpakete sind die Basis für Ihr Trainingsprogramm. Zu Beginn Ihrer PROMOVEO-Mitgliedschaft entscheiden Sie sich daher für eines unserer vier Starterpakete und wählen ganz individuell den Test, der Ihren persönlichen Trainingszielen am ehesten entspricht. So ist es uns möglich, Ihnen ein optimales und ausgewogenes Trainingsprogramm zu erstellen und eine effektive Einweisung durchzuführen. Nutzen Sie unsere Kompetenz für Ihre Gesundheit.

Paket I: Ausdauer-PROMOVEO-Test

Inhalt: IPN Stufentest zur Abschätzung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit und Abschätzung individueller Trainingsvorgaben.

Paket II: Ausdauer-Laktat-Test*

Inhalt: Laktatstufentest zur Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Ableitung individueller Trainingsvorgaben (Sportwiss. Rampenverfahren mit Blutabnahme).

* Speziell für PROMOVEO Kunden: 30% Rabatt auf jede Verlaufskontrolle.

KUNDEN WERBEN KUNDEN

Werben Sie einen Kunden für uns und erhalten Sie bis zu 2 Monate Trainingszeit kostenlos!

Für weitere Fragen steht Ihnen das PROMOVEO-Team jeder Zeit gerne zur Verfügung: Telefon 08053 200-970 oder schreiben Sie an promoveo@chiemgau-thermen.de

IHR PROFIT:

Individuelle Trainingsvorgaben und zielgerichtete Behebung der objektiven Schwachstellen.
Verlaufskontrolle und Dokumentation.

Paket III: Wirbelsäulentest*

Inhalt: Computergesteuerte Analyse der Muskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert. Bestimmung von Belastung, Belastbarkeit, Muskelkraftverhältnissen und muskulären Dysbalancen.

Paket IV: Extremitätentest*

Inhalt: Computergesteuerte Analyse der Extremitätenmuskulatur. Bestimmung von Belastung, Belastbarkeit, Muskelkraftverhältnissen und muskulären Dysbalancen. Analyse der Maximalkraft- und Schnellkraftfähigkeiten.

Jeder Test enthält zusätzlich:

- Bestimmung der Körpergewebezusammensetzung (Körperfett, -flüssigkeit, etc.)
- Muskelfunktionsdiagnostik
- POLAR Pulsuhr, PROMOVEO-Handtuch, PROMOVEO-Trinkflasche

Grundpreis pro Starterpaket 99 Euro

In Kooperation mit

Ambulantes Reha- und
Gesundheitszentrum



Bad Endorf



www.promoveo-gesundheit.de

Vibrationstraining, was ist das?

Beim Vibrationstraining werden durch eine bewegliche und elektronisch gesteuerte Platte Schwingungen auf den gesamten Körper übertragen. Durch unwillkürliche Ausgleichsbewegungen des Körpers können bis zu 97 % der Muskulatur aktiviert werden, auch die schwer zu erreichende Tiefenmuskulatur.

Vibrationstraining kann in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden (Reha, Therapie, Prävention, Fitness, Leistungssport, Medizin, Beauty) und zeichnet sich durch schnelle Trainingserfolge aus.

Das Training auf der **PLATE ONE** bietet **hohe Effizienz** durch einen **sehr geringen Zeitaufwand**. Wird ein 10-minütiges Training regelmäßig 2- bis 3-mal pro Woche durchgeführt, sind nach kurzer Zeit Erfolge spürbar und sichtbar.

Keine
Vertragsbindung!



Was kann ich mit der PLATE ONE erreichen?

- Aufbau von Muskelkraft und Beckenbodentraining
- Verbesserung der Koordination
- Steigerung der Flexibilität
- Höhere Knochendichte
- Abbau von Cellulite
- Vermehrte Hormonausschüttung
- Lösen von Verspannungen und Schmerzlinderung
- Anregung des Lymphflusses

Anmeldung und Termine

- Kostenloses **Beratungsgespräch** mit Schnuppereinheit (nur nach Terminabsprache).
- Beim Kauf des ersten **PLATE ONE 100-Minuten-Paketes** sind enthalten:
 - ein **Analyse-Training** (Dauer ca. 50 Min.): Hier erarbeiten Sie zusammen mit einem Sportwissenschaftler Ihren Trainingsplan nach Ihren Zielen und eventuell auch nach Ihren Problembereichen.
 - Dem folgen **2 geführte Trainingseinheiten mit einem Sportwissenschaftler** an Ihrer Seite.

Danach trainieren Sie selbstständig auf der PLATE ONE, ausgestattet mit Ihrem persönlichen Trainingsplan und Trainingschip. Trainingsanpassungen sind jederzeit möglich.





Weitere Informationen
über Kurszeiten und Preise
erhalten Sie unter
Telefon 08053 200-970
oder im Internet unter
www.promoveo-gesundheit.de



Kursangebote

Präventionskurse*

Ob Nackenverspannungen, Rückenschmerzen oder Bluthochdruck – wählen Sie aus dem reichhaltigen Kursangebot Ihren Gesundheitskurs und nutzen Sie die Unterstützung Ihrer Krankenkasse.

- Rücken Fit
- Pilates
- Yoga
- Kardio Fit
- Aqua Fit
- PLATE ONE Vibrationstraining
- u.v.m.

Fragen Sie nach dem aktuellen PROMOVEO-Kursprogramm!

* Diese Kurse werden in der Regel von der Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst. Bei Fragen bezüglich der Bezuschussung oder Beteiligung an diesen Kursen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.





Die Aqua-Fit-Kurse sind geschlossene Kurse von i. d. R. 10 Einheiten à 60 Minuten. Informationen über Kurszeiten und Preise erhalten Sie unter Telefon 08053 200-970 oder im Internet unter www.promoveo-gesundheit.de

Kursangebote

Aqua-Fit-Kurse

Trainieren Sie im Wasser gegen Rückenschmerzen und aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel.

■ Aqua-Rücken-Fit*

Dient der Prävention und Rehabilitation von Rückenschmerzen und Verspannungen.

■ Aqua-Training*

Ein Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau, zur Mobilisierung und zur Dehnung.

■ Aqua-Fitness

Eine Kombination aus Gymnastik und Aerobic. Ein gezieltes Problemzonentraining.

■ Aqua-Fit-Mix*

Ganzheitliches Aqua-Training.

Für PROMOVEO-Mitglieder kostenfrei.

■ Schwangeren Aqua-Gymnastik (auf Anfrage)

Schwangerschaftsgymnastik zur Erhaltung der Muskulatur, Entspannung und Gewebestraffung.

■ Erwachsenen-Schwimmkurs

Von Anfang an richtig schwimmen lernen und „Schwimmängste“ abbauen unter fachlich kompetenter Anleitung (auf Anfrage).

* Diese Kurse werden in der Regel von der Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst. Bei Fragen bezüglich der Bezuschussung oder Beteiligung an diesen Kursen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.





Weitere Informationen
über Kurszeiten und Preise
erhalten Sie unter
Telefon 08053 200-970
oder im Internet unter
www.promoveo-gesundheit.de



Kursangebote mini club

aqua mini club

Das schönste Element gemeinschaftlich erleben!

- **Babyschwimmen** (ab 10. Woche – 12. Monat)
Das Element Wasser gemeinsam genießen.
- **Wasserspielwiese** (vom 1. – 3. Lebensjahr)
Die motorisch spielerische Entwicklung Ihres Kindes im Wasser fördern.
- **Robbengruppe** (vom 3. – 4. Lebensjahr)
Den Grundstein zum richtigen Schwimmen legen.
- **Haifischgruppe** (ab dem 4. Lebensjahr)
Die erste große Schwimmschule mit Abschluss „Seepferdchen“.
- **„Delfine“** (Voraussetzung „Seepferdchen“)
Weiterführender Schwimmkurs mit Vertiefung diverser Schwimmtechniken.

turn mini club*

Kinder im Alter von 5 – 8 Jahren verbessern in diesem Kurs Koordination, Beweglichkeit und Kondition. Sie erleben Spaß am Sport und sammeln diverse Körpererfahrungen. All dies wird in unserem Kinderturnen vermittelt und geübt. Geleitet werden die Kurse von Dipl. Sportlehrern/-therapeuten aus dem PROMOVEO.

* Dieser Kurs wird in der Regel von den Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.





Unsere Extra-Angebote können Sie auch ohne Vertragsbindung in Anspruch nehmen!

Informationen
und Preise unter
[www.promoveo-
gesundheit.de](http://www.promoveo-gesundheit.de)
oder unter Telefon
08053 200-970



Extras

Kinesio Taping

Eine ganzheitliche, medikamentenfreie Behandlung mit farbigen, selbstklebenden Baumwoll-Tapes. Durch spezielle Klebetechniken können Muskelverspannungen gelöst oder auch bestimmte Muskeln aktiviert werden. Die Tapes regen die Durchblutung sowie das Lymphsystem an und unterstützen so den körpereigenen Heilungsprozess.

Personal Training

Gemeinsam mit einem Sportwissenschaftler/-therapeuten setzen Sie hier Ihre Ziele in perfekte Übungen um. So ist ein effektives und individuelles Training auf höchstem Niveau möglich.

10er oder 20er Punkte-Trainingskarte

Nutzen Sie unser Wissen und unsere modernen Geräte für Ihre persönlichen Ziele. Auf Basis eines Anamnesebogens erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan inklusive Trainingschip, mit dem Sie Ihre Trainingsergebnisse verfolgen können.

Medical Fitness schenken und sich schenken lassen

Mit einem Fitness-Gutschein schenken Sie Menschen, deren Gesundheit Ihnen am Herzen liegt, etwas ganz Besonderes. Wir beraten Sie gerne!



Preisliste

Preisliste gültig ab 01.11.10 bis Ausgabe einer neuen Preisliste. Änderungen/Irrtümer in Preisen und Produkt vorbehalten.

Einstieg in die Mitgliedschaft

Starterpaket 99,- €

Partnerrabatt abzgl. 15% vom Starterpaket

Individuelle Diagnostik, persönlicher Trainingsplan, POLAR Pulsuhr, PROMOVEO-Trinkflasche, PROMOVEO-Handtuch

Inkl. aktuellem Kursprogramm und unbegrenztem Eintritt in die Thermenlandschaft

Inkl. aktuellem Kursprogramm und unbegrenztem Eintritt in die Thermenlandschaft und Saunawelt**

Mitgliedschaft

6 Monate	79,- €*	109,- €*
12 Monate	69,- €*	99,- €*
18 Monate	59,- €*	89,- €*

Urlaub im PROMOVEO

1. Woche	89,- €	119,- €
Folgewochen	79,- €	109,- €
4 Wochen	179,- €	239,- €

PLATE ONE Vibrationstraining

	PROMOVEO-Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Erstes Trainingspaket (100 Min.)	99,- €	139,- €
Folge-Trainingspakete (100 Min.)	79,- €	119,- €
Ab dem 4. Folge-Paket (100 Min.)	69,- €	79,- €

* Preise sind Monatspreise | ** Saunawelt ist auf 2 Stunden pro Tag begrenzt

ÖFFNUNGSZEITEN

Winter (01.10. bis 30.04.)

Mo - Do 08.00 - 22.00 Uhr · Fr 08.00 - 21.00 Uhr · Sa, So 09.00 - 18.00 Uhr

Sommer (01.05. bis 30.09.)

Mo - Fr 08.00 - 21.00 Uhr · Sa, So 09.00 - 17.00 Uhr

Sonderöffnungszeiten an Feiertagen finden Sie unter www.promoveo-gesundheit.de und im Aushang!



PROMOVEO Trainings- und Gesundheitszentrum in den Chiemgau Thermen (1. Stock)
 Ströbinger Straße 18
 D 83093 Bad Endorf
 Telefon +49 (0)8053 200-970
www.promoveo-gesundheit.de

