

GETFIT

Besser mit uns



HERZLICH WILLKOMMEN



HERZLICH WILLKOMMEN

IN IHRER FAMILIÄREN FITNESS-WELT
MIT 30-JÄHRIGER ERFAHRUNG.

Fit zu sein bedeutet so viel mehr, als wir auf den ersten Blick denken. Es geht um unsere Gesundheit, um Vitalität und ein stabiles Herz-Kreislaufsystem, um Mobilität und Schmerzfähigkeit, Selbstbewusstsein und Wohlfühlfaktoren im täglichen Leben. Kurz gesagt um unseren Körper und Geist, um uns.

All diese Faktoren greifen direkt ineinander und sind der Schlüssel zu einer höheren Lebensqualität – ein Leben lang.

Es ist nie zu früh und nie zu spät anzufangen.
Fitnessstraining verbessert Ihre Lebensqualität.

Wir möchten Ihnen ein exzellenter Gastgeber sein. In einer einmaligen Atmosphäre bieten wir Ihnen alle Möglichkeiten für Ihr Fitness- und Gesundheitstraining. Modernste Geräte, Programme und Kurse mit individuellen Lösungen für Ihre Ziele. Unser Team ist hoch qualifiziert, berät, trainiert und unterstützt Sie auf dem Weg, Ihre Ziele zu erreichen.

Profitieren Sie von unserer 30-jährigen Erfahrung und tauchen Sie ein in die familiäre Fitnesswelt des GETFIT Höchst. Werden Sie ein Teil davon und genießen Sie einen Club mit erstklassigem Ambiente und dem perfekten Rundum-Service.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude beim Durchstöbern.

*Katja, Charly & Anna-Lou Sträter
und das Team vom GetFit Höchst*



SIE HABEN EIN ZIEL? WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Für unser Expertenteam stehen Ihre Anliegen und Ihre Zufriedenheit stets im Vordergrund. Durch Analysen und Messungen mit modernster Technologie sowie durch hoch qualifizierte Mitarbeiter und Ärzte ist es uns möglich, Ihnen zu jedem Ziel das passende Lösungspaket anbieten zu können.

**Fitnessstraining wird Ihre Lebensqualität immer verbessern
– unabhängig von Alter und Ausgangslage!**

- **MUSKULATUR STÄRKEN**
DER Gesundmacher schlechthin und Gelenkstabilisator
- **HERZ TRAINIEREN**
Motor des Körpers und wichtigster Muskel
- **STOFFWECHSEL AKTIVIEREN**
Von mehr Energie im Alltag profitieren
- **FREIZEIT AKTIV GESTALTEN**
Mehr Lebensqualität genießen
- **STRESS REDUZIEREN**
Neue Energie tanken
- **DEN KÖRPER FORMEN**
Sich wieder rundum wohlfühlen

**...und das alles in einer tollen familiären Wohlfühl-
Atmosphäre unter netten Menschen und mit der Unter-
stützung unserer kompetenten Gesundheitstrainer.**

Sie haben ein Ziel? Wir haben das passende Programm!

IHR ZIEL - UNSER ANGEBOT:

Diagnostik	6 7
Schmerzfrei & Beweglich	8 9
Athletisch & Stark	10 11
Schlank & Straff	12 13
Herz vital & Ausdauernd	14 15
GETFIT Kurswelt	16 17
GETFIT Outdoor Campus	18 19
Stressfrei & Relaxed	20 21
Mitgliedschaft & GETFIT Haustarife	22 23

360° BETREUUNG

Unser Rad des Erfolgs

Schritt für Schritt



SO ERREICHEN SIE MIT UNS IHRE ZIELE

Das GETFIT Intensivbetreuungssystem für Ihren schnellen, sicheren & nachhaltigen Erfolg.

Wir verstehen uns nicht nur als Trainer, sondern auch als Zuhörer, Motivatoren, Wissensvermittler und Problemlöser unserer Schützlinge.

Unser Ziel ist es, unsere Kunden unter Berücksichtigung des aktuellen Ist-Zustandes **gesundheitsorientiert, individuell und ganzheitlich** auf Ihrem Weg zur Zielerreichung zu betreuen und zu unterstützen. Wir machen es uns zur Aufgabe, Sie da abzuholen, wo Sie gerade stehen und Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zur individuellen Zielerreichung zu unterstützen und zu motivieren. Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, denn über den nachhaltigen Erfolg entscheidet nicht nur das Training, sondern auch die Ernährung, die Motivation und die Regeneration.

Durch regelmäßige Erfolgskontrollen und einen engen Kontakt zu unseren Coaches wollen wir gewährleisten, dass Sie progressiv Fortschritte machen und immer gerne zu uns kommen. Ihre persönlichen Interessen, Wünsche, Ziele und Vorlieben bilden den Grundstein Ihres Erfolgsplans, denn wir sind der festen Überzeugung, dass nur das, was zu Ihnen passt und Ihnen Spaß macht, auch langfristig Erfolg hat und einen festen Platz in Ihrem Alltag findet. Hierbei wird darauf geachtet, dass das Training abwechslungsreich gestaltet und bei Bedarf immer wieder angepasst wird.

Lassen Sie uns gemeinsam durchstarten und schreiben Sie mit uns Ihre persönliche Erfolgsgeschichte! Starten Sie jetzt und werden Sie „Besser mit uns“!

Die Betreuung macht den Unterschied!

DIAGNOSTIK



IHR TRAININGSEINSTIEG: EINFACH & SICHER

Eine optimale Trainingsplanung ist die Basis.

Wir führen zunächst ein **Anamnesegespräch** und eine gründliche **Eingangsdiagnostik** mit Ihnen durch. In unserem einzigartigen **GETFIT med Diagnostikbereich** bedienen wir uns modernster Analyseverfahren, mit deren Hilfe wir Ihren individuellen **Gesundheits- und Fitnesszustand** bestimmen können.

Durch unsere Analyseverfahren wie **InBody**, **Cardioscan** oder die **Stoffwechsel-Analyse** können Defizite, Dysbalancen und gesundheitliche Risiken frühzeitig erkannt und behoben werden.

Auf Basis dieser Diagnostik entwickeln unsere Gesundheitsexperten Ihren maßgeschneiderten **Trainings- und Ernährungsplan**.

● INBODY-ANALYSE

Zeigt auf, aus wie viel Muskelmasse, Körperwasser, Körperfett und Magermasse Ihr Körper besteht.

● MUSKELFUNKTIONS-ANALYSE

Unser Studioarzt **Dr. med. Wolfgang Eldracher** untersucht Ihre Muskulatur auf **Verkürzung** und **Abschwächung**, wodurch die Ursache für Ihre Schmerzen gefunden und behoben werden kann.

● LAKTAT-MESSUNG

Bestimmt Ihre individuelle körperliche Leistungsfähigkeit.

● ORTHO-CHECK

Dabei wird Ihre Körperstatik und Ihre Haltung analysiert. Gewichtsverteilung, Beweglichkeit und Schmerzpunkte geben Aufschluss über eventuelle muskuläre Dysbalancen, die zu Fehlhaltungen führen können.

● STOFFWECHSEL-ANALYSE

Ermittelt, inwieweit Ihr Körper aktuell über die Fett- und Kohlenhydratverbrennung verstoffwechselt.

● CARDIOSCAN

Ein EKG-genaues dreidimensionales Herzporträt bestimmt Ihren individuellen Stress-Index und zeigt Ihr Fit-Level an.

● eGym FITNESS HUB

Stellt das Herzstück der vernetzten Trainingsfläche dar und vereint intelligente Geräteeinstellung mit 3D Bodyscan, wiederkehrende Tests und Messungen und eine verständliche Visualisierung von Trainingserfolgen.





FÜR EINE GESUNDE WIRBELSÄULE UND EINEN STARKEN RÜCKEN!

Dr. Wolff Rückenzentrum

Ob Bürostuhl oder Bau: Jeder Job beansprucht unseren Körper auf seine Weise und zwingt uns oft viele Stunden am Tag ungünstige Haltungen einzunehmen. Früher oder später machen sich diese Fehlhaltungen, oft durch zu langes Sitzen und falsche Belastungen hervorgerufen, schmerzhaft bemerkbar.

Gehören Sie auch zu den drei Viertel der Deutschen, die über gelegentliche Rückenschmerzen klagen oder sogar zu den 8 Millionen, bei denen sie schon chronisch sind?

Dann haben wir die Lösung für Sie: Auf der Basis modernster Analyseverfahren entwickelt unser Expertenteam, bestehend aus Ärzten, Sportwissenschaftlern, Bewegungs- und Schmerztherapeuten sowie hoch qualifizierten Trainern Ihren individuellen Behandlungs- und Trainingsplan.

Durch das gezielte individuelle Gesundheitstraining und die umfassende Betreuung erreichen Sie mit uns gemeinsam Ihr Ziel, sich wieder schmerzfrei bewegen zu können.

● REHASPORT

Von Ihrem Arzt verordnet, von der Krankenkasse finanziert.

● WIRBELSÄULEN- & SCHMERZTHERAPIE

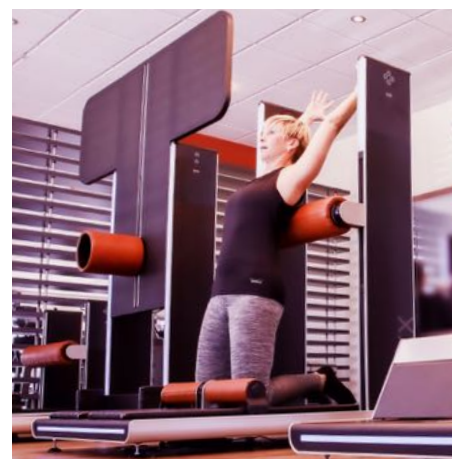
Hierbei werden präzise, schnell und wirksam Ihre Muskel-, Rücken- und Gelenkschmerzen gelindert und Arthrose sowie Verschleißerscheinungen wird vorgebeugt.

● EFLE-XX

Verkürzte Muskeln werden gezielt in die Länge trainiert und gestärkt, wodurch Fehlhaltungen behoben werden. Für mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen und Schmerzen.

● WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.



**SCHMERZFREI
& BEWEGLICH**



ATHLETISCH & STARK

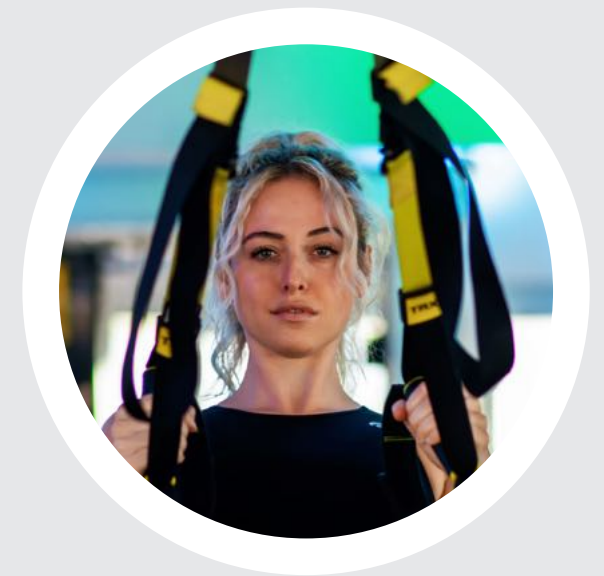


STRONG IS THE NEW SEXY

Sie sehnen sich nach einem durchtrainierten, athletischen Körper? Sie möchten Muskulatur aufbauen, an Kraft zulegen und Ihren Körper nach Ihren Vorstellungen definieren?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Unsere qualifizierten Trainer erstellen Ihnen einen individuellen Trainingsplan basierend auf Ihrem Trainingsziel und unterstützen Sie dabei, progressiv und nachhaltig Fortschritte zu machen, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.



● FUNCTIONAL TRAINING & TRX®

Sie trainieren mit Ihrem eigenen Körpergewicht und stärken damit den gesamten Muskelapparat. Lassen Sie sich von den vielfältigen Fitnessmodulen, wie z.B. den TRX®-Bändern, Tauen oder dem Seilzug rund um unseren Queenax-Tower begeistern. Sie haben unzählige Trainingsmöglichkeiten und können beim Functional Training Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Flexibilität und Stabilität gleichzeitig trainieren.

● POWERKURSE

Die hochenergetische Kombination aus Kraft- und Ausdauersport für jeden Trainingsgrad zu motivierender Musik und mit hohem Spaßfaktor! Feste Muskeln und gut definierte Körperregionen sind die Belohnung.

● FREEWEIGHT & KRAFTTRAINING

Durch das Krafttraining können Sie einzelne Partien Ihres Körpers formen.





MUSKELTRAINING MIT eGym

Wer effektiv Fett abbauen will, benötigt dazu Muskulatur, denn ein gezieltes Muskeltraining macht unseren Körper zu einem wahren „Fettverbrennungsofen“.

Sie träumen von einem natürlich ästhetischen Körper mit einem **flachen Bauch**, einer **schmalen Taille**, einem **knackigen Po** und einem **straffen Bindegewebe**?

Unsere Figurexperten zeigen Ihnen, wie Sie mit der richtigen Mischung aus **Muskel- und Ausdauertraining** in der Kombination mit einem auf Sie zugeschnittenen **Ernährungsprogramm** überschüssiges Fettgewebe in festes straffes Muskelgewebe umwandeln können.

Der innovative und vollelektronische eGym steht für maximalen Trainingserfolg und bietet für Einsteiger und Fortgeschrittene aller Altersklassen die individuell passende Trainingsmethode. Durch regelmäßige Maximalkraftmessungen passen die eGym Geräte ihr Trainingsgewicht automatisch an Ihren individuellen Trainingsfortschritt an. So trainieren Sie immer mit dem für Sie optimalen Widerstand und können sich weder über- noch unterfordern.

Ihr Training wird intuitiv, fehlerfrei und sicher wie nie.

● KLEINGRUPPENTRAINING

Hier wird den Problemzonen der Kampf angesagt und die Fettverbrennung wird richtig angekurbelt.

● CARDIO-TRAINING

Ist der Turbo für Ihren Stoffwechsel.

● POWER PLATE®

Angenehme Vibrationen aktivieren in Ihrem Körper bis zu 2.400 Muskelkontraktionen pro Minute.

● ERNÄHRUNGSPROGRAMME

Bei uns erhalten Sie Ihren Fahrplan zu einem völlig neuen Körpergefühl, ohne Verbote und ohne Jo-Jo-Effekt.



**SCHLANK
& STRAFF**





HERZVITAL & AUSDAUERND



DER GRUNDSTEIN FÜR EIN GESUNDES & VITALES LEBEN ...

... ist das stabile und gut trainierte Herz-Kreislauf-System.

Durch ein regelmäßig durchgeführtes Herz-Kreislauf-Training trainieren Sie nicht nur Ihr Herz, sondern auch Ihre Lunge und Ihren gesamten Muskelapparat. Gleichzeitig bringen Sie Ihre Fettverbrennung auf Hochtouren und können Ihren Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihren Körperfettgehalt und auch Ihr Körpergewicht senken.

Das Ausdauertraining ist der beste Schutz vor Diabetes und Herzproblemen und stärkt Ihr Immunsystem.

Sie fühlen sich bereits nach wenigen Wochen spürbar fitter, haben mehr Vitalität und Antriebskraft und sind in Alltagssituationen viel belastbarer.



Mit unserer sportmedizinischen Leitung und ggf. in Abstimmung mit Ihrem Arzt oder unserem Studioarzt führen wir mit Ihnen gemeinsam einen gründlichen Gesundheitscheck durch. Im Anschluss entwickeln wir Ihren individuellen Trainingsplan für ein starkes Herz.

● ZUMBA®

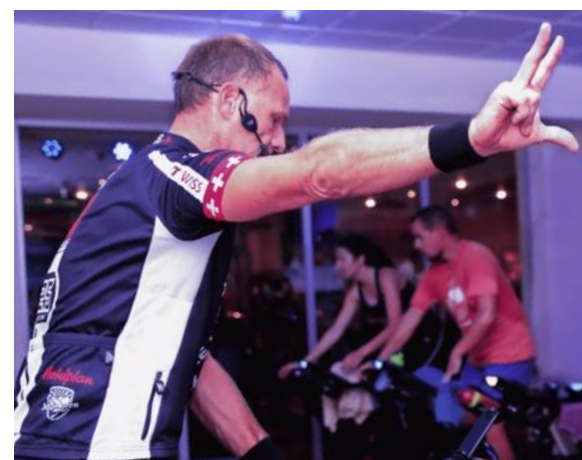
Party statt Workout.

● CARDIO-TRAINING

Laufbänder, Fahrräder, Crosstrainer, Stepper, Ruderergometer u.v.m.

● CYCLING

Das hocheffektive und gelenkschonende Ausdauertraining auf feststehenden Fahrrädern.





SPASS, DYNAMIK UND MOTIVATION!

Mit motivierender Musik, einer tollen Gruppendynamik und einem hohem Spaß-Faktor werden Sie in unseren Gruppenfitnesskursen zu Höchstleistungen gepusht!

Unser Kursangebot orientiert sich an Ihren individuellen Fitnessbedürfnissen. In zwei Kursräumen Indoor, einer Outdoor Kurs Arena und einer Fläche für Kleingruppentrainings in der Functional Area stehen Ihnen monatlich **200 Kurse** zur Auswahl.

Für jeden Geschmack, jedes Alter, jeden Leistungszustand und jede Zielsetzung halten wir ein attraktives Kursangebot bereit! **Unsere hochmotivierten, gut ausgebildeten und erfahrenen Kursleiter sorgen für eine Vielfalt auf höchstem Niveau.**

Im Sommer wird unser Programm durch eine Vielzahl an Outdooraktivitäten wie Hula Hoop, Crossfit, Yoga im Grünen, Terrassen Cycling, Aqua Gym oder Wanderungen ergänzt.

● KRAFT & WORKOUT

Bringen Sie Ihre Leistungsfähigkeit auf ein neues Level!

- HIIT, Muscle Workout, Body Shaping, Bauchkiller & viele mehr
- Kleingruppentrainings: Functional, Tabata & TRX®

● DANCE & CARDIO

Motto: Schwitzen, Spaß haben, Body formen und Kalorien verbrennen!

- Cycling, ZUMBA®, Fettkiller Step, FitBoxen

● RÜCKEN & GELENKE

Der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen.

- Flexx Wirbelsäulengymnastik, Zirkel-Fit

● KÖRPER & GEIST

Bringen Sie Körper und Geist wieder in Einklang.

- Yoga, Pilates & Stretching



**DIE GETFIT
KURSWELT**



DER GETFIT OUTDOOR CAMPUS



MAXIMALE MOTIVATION!

Auf unserer sonnigen Dachterrasse bietet Ihnen der
»GETFIT Outdoor Campus«
Urlaubsfeeling und Trainingsspaß in einem.

Auf über 200 m² erwartet Sie unsere **GETFIT Kurs Arena** für
einmalige **Kurserlebnisse** unter freiem Himmel sowie unser
Dr. WOLFF Gerätepark für Ihr **Gesundheitstraining** über
den Dächern von Höchst.



● GETFIT KURS ARENA

Der wahrscheinlich mit Abstand coolste
Freiluft-Kursraum im Odenwald!

● DR. WOLFF GERÄTEPARK

An 11 multifunktionalen Trainingsstationen können
alle großen Muskelgruppen und vor allem die für
den Rücken wichtige Rumpfmuskulatur aufgebaut
werden. Zusätzlich bietet eine Dehnstation viele
Übungen für mehr Beweglichkeit. Einsteiger und
Fortgeschrittene aller Altersklassen finden für sie
passende Übungen.

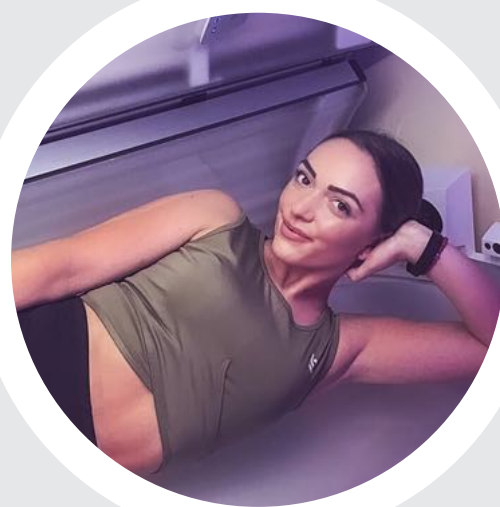


ORTE DER RUHE UND ENTSPANNUNG

Bei sich selbst ankommen und Kraft sammeln.

Die Welt, in der wir leben, dreht sich schneller als jemals zuvor. Beruf und Privatleben müssen unter einen Hut gebracht werden. Wir sind immer erreichbar und hetzen von einer Aufgabe zur nächsten.

Zwischen all den Herausforderungen bleibt gefühlt immer weniger **Zeit für uns selbst**. Trotz perfekter Planung und gutem Willen fühlen wir uns oft ausgelaugt, erschöpft, überfordert. Bei uns im **GETFIT** können Sie endlich mal wieder richtig **abschalten**.



UNSERE SPECIALS:
Finnische Aufguss-Sauna
Bio-Sauna/Sanarium
Sonnenterrasse
Licht-Therapie Geräte

● SAUNA & WELLNESS

Nach einem anstrengenden Training gibt es nichts Besseres für den Körper als eine Runde Entspannen und Relaxen in der Sauna.

● LICHT-THERAPIE

Macht es möglich, besonders effektiv, aber hautschonend zu bräunen und gleichzeitig die Haut zu straffen.

● ENTSPANNUNGSKURSE

Wie Yoga oder Pilates bringen Ihren Körper und Ihren Geist wieder in Einklang.



**STRESSFREI
& RELAXED**





MEIN FITNESSSTARIF, WIE ICH IHN WILL!

Individuell – Flexibel – Sicher

Bei uns zählt der Mensch!

Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch ein top
ausgestattetes Studio mit modernsten Geräte, einem
riesigen Kursangebot sowie einem Sauna- und
Wellnessbereich, der zum verweilen einlädt.

Buchen Sie ganz einfach über unser **Online Buchungsportal**
oder **telefonisch unter der 06163 4252 einen Termin** zu einem
kostenfreien und unverbindlichen Infogespräch im Studio.

Während Ihres Besuchs möchten wir Ihnen gerne unser Studio
zeigen und unsere Angebote vorstellen.

Wir geben Ihnen einen Überblick, wie Sie bei uns aktiv
werden und beantworten selbstverständlich all Ihre Fragen.

- **FLEXIBEL**
Wunschlaufzeit selbst bestimmen
- **OPTION: MONATLICH KÜNDBAR**
Für maximale Sicherheit
- **MODULARES SYSTEM**
Nur das zahlen, was Sie auch
wirklich nutzen
- **VERGÜNSTIGUNGEN**
Für Schüler, Azubis & Paare
- **KRANKENKASSENFÖRDERUNG**
Bis zu 400,- Euro Förderung / Jahr
- **KOSTENFREIES PROBETRAINING**

ALL INCLUSIVE PAKET

Das gesamte Studio mit
seinen vielfältigen
Möglichkeiten nutzen!

Erreichen Sie einfach und
nachhaltig Ihre
persönlichen Ziele.



**IHRE GETFIT
MITGLIEDSCHAFT**

DIE GETFIT HAUSTARIFE

MODULPAKET GERÄTE

Alle Möglichkeiten für Ihr
gerätegestütztes Fitness-
und Gesundheitstraining
eGym & efile-xx
Technogym Park
Cardio Park
Dr. WOLFF Rückenzentrum
Functional & TRX
Freeweight
Outdoor Campus

MODULPAKET GRUPPENFITNESS

Ca. 200 Kurse pro Monat in zwei
Indoor-Kursräumen,
unserem Functional Bereich
und der Outdoor Kurs Arena
Kraft & Workout
Dance & Cardio
Rücken & Gelenke
Körper & Geist
Kleingruppentrainings

MODULPAKET WELLNESS

Nutzung des
Wellnessbereichs
Finnische Aufguss-Sauna (90°)
Bio-Sauna (55°)
Ruhebereich
Licht-Therapie
Sonnenterrasse
mit Liegen und Blick ins Grüne



*„Wir tun, was wir lieben.
Für Menschen,
die lieben, was wir tun.“*



GETFIT
www.getfit-hoechst.de

Wernher-von-Braun-Str. 2-6 64739 Höchst
Telefon 06163 / 42 52 E-Mail info@getfit-hoechst.de