



## Sports & Health

Auf über 1 700 Quadratmetern wird in dem hochmodernen Fitnessstudio alles angeboten, was man sich nur wünschen kann: Neben dem großen Kardiobereich, in dem alle Geräte mit Bildschirmen und TV-Programmen ausgestattet sind, gibt es einen Fitnessbereich für individuelles Rücken-, Zirkel- und Freihanteltraining. Im Obergeschoss erstreckt sich der stattliche Saunabereich mit Bio-, Finnischer- und separater Damensauna. Von hier aus gelangt man auch auf die große Dachterrasse, auf der im Sommer Yogakurse unter freiem Himmel stattfinden. Das große Kursangebot wird ab Oktober 2010 außerdem um eine höchst effektive Trainingsmethode aus den USA angereichert: das sogenannte TRX-Suspension-Training, das aus zwei Seilen mit Schlaufen für Hände und Füße besteht. Harmlos auf den ersten Blick, doch durch das fast freie Schweben im Raum und die Beanspruchung vieler Muskelgruppen in nur einer Übung wird daraus eine Trainingsform, die Kraft, Koordination, Ausdauer und Stabilität in bisher nie erreichter Intensität verspricht. Toller Service für alle Neumitglieder: Bei einem umfangreichen Fitness- und Körpercheck kann man sich auf Muskulatur und Kondition testen lassen, auf dessen Basis anschließend ein individueller Trainingsplan mit regelmäßigen Updates erstellt wird. Und die hauseigene Tiefgarage erspart übrigens die nervige Parkplatzsuche. kb