

Porsche Zentrum Olympiapark

# Porsche TIMES

4/11

**Neujahr.**  
Rückblick & Ausblick.

**Neugier.**  
Alles zum neuen Porsche 911.



# Purist.

**Der neue Porsche Panamera GTS.**

Fitness. Beratung. Gesundheit.

## Sport wagen in seiner schönsten Form.

Kondition trifft Emotion – im Fitness-Club SPORTS & HEALTH erfahren Sie Fitness in Vollendung.



Wie es sich anfühlt, wenn Sportlichkeit und Emotion miteinander verschmelzen? Sie als Porsche Fahrer wissen das mit am besten. Den gleichen Eindruck vermittelt das Trainieren im Münchner Fitness-Club SPORTS & HEALTH. Die erstklassige Ausstattung, das exklusive Interieur und das souveräne Leistungsangebot geben vom ersten Moment an das Gefühl, auf der Suche nach dem Besonderen angekommen zu sein.

**Exklusivität und Individualität**  
Das exklusive, entspannte

Ambiente und moderne, lichtdurchflutete Räume auf über 1.700 Quadratmetern spiegeln das hohe Qualitätsdenken von SPORTS & HEALTH wider. Über 100 Kraft- und Ausdauertrainingsgeräte von Technogym sowie ein separater Bereich für Zirkeltraining bieten der anspruchsvollen Kundenklientel alles was das Herz begehrt. Dabei sind sämtliche Ausdauertrainingsgeräte mit eigenem TV, Radio, Internetzugang und Dockingstation für iPod und iPhone ausgerüstet. Für optimales, gesundheitsorientiertes Training

der Rücken- und Rumpfmuskulatur stehen den Mitgliedern in einem separaten Bereich Geräte des renommierten Herstellers Dr. Wolff zur Verfügung.

### Leidenschaftliches Team

Für das sympathische Team von SPORTS & HEALTH ist Fitness Profession und Lebensauffassung zugleich. Über 40 qualifizierte Mitarbeiter begleiten die Mitglieder fachkundig auf dem Weg zu ihrem individuellen Trainingsziel: Erfahrene Trainer, Dipl.-Sportwissenschaftler, Fitnessökonom, Ernährungs-

berater sowie drei Sportärzte garantieren einen leistungsgerechten Einstieg: Bei einem umfangreichen Gesundheitscheck werden die Körperzusammensetzung sowie die Konditionswerte getestet. Auf deren Basis erstellt SPORTS & HEALTH den maßgeschneiderten Trainingsplan mit regelmäßigen Updates. Für die kontinuierliche Beratung und Betreuung sowie wertvolle Tipps und Tricks steht jederzeit ein persönlicher Trainer zur Verfügung.

### Vielfältiges Kursprogramm

Allen Mitgliedern bietet sich ein abwechslungsreiches Kursprogramm mit über 60 Wochenkursen. Besonders beliebt sind unter anderem BODYPUMP, Indoorcycling und TRX Suspension Training – ein Trainingsprogramm, welches Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht in bisher nie erreichter Intensität trainiert. Und erstmalig in München: SH'BAM – das neue Dance-Workout von LES MILLS. Freunde aktiver Entspannung wählen aus den zahlreichen Yogakursen, die im Sommer auch unter freiem Himmel auf der 150 Quadratmeter großen Dachterrasse angeboten werden. Ergänzend

hierzu gibt es in der warmen Jahreszeit ein attraktives Outdoorprogramm mit gemeinsamen Rennrad- oder Mountainbiketouren, Wandern, Laufseminaren, Erlebnistagen und vielem mehr.

### Balance für Körper und Geist

Die ganze Leichtigkeit des Seins lässt sich im geschmackvollen Wellnessbereich mit verschiedenen Themensaunen, Ruhemöglichkeiten und Solarien erfahren. Hier wählen Mitglieder je nach Fassung aus finnischer Sauna, Biosauna mit Licht- und Aromatherapie und Damensauna – allesamt mit wohltuenden Aufgüssen. Zur anschließenden Entspannung steht ein stilvoller Ruheraum, beheizte Wärmebänke mit Fußbecken und eine in dieser Lage und Größe einmalige Sonnenterrasse mit edlen Loungemöbeln zur Verfügung.

### Plus für alle Autoliebhaber

Für einen entspannten Start sorgt ein weiteres Plus: Trotz Innenstadtlage ist zeitraubende Parkplatzsuche bei SPORTS & HEALTH kein Thema. In der hauseigenen Tiefgarage stehen während des Trainings ausreichend kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

## LEISTUNGSDATEN

- Individuelle Beratung
- Über 1.700 m<sup>2</sup> lichtdurchflutete Trainingsfläche
- Vielfältiges Kursprogramm
- Separate Bereiche für Zirkel- und Rücken-training
- Mehr als 100 moderne Trainingsgeräte
- Großer Wellnessbereich mit Dachterrasse
- Mo/Mi/Fr bereits ab 6 Uhr geöffnet
- Kostenlose Tiefgaragen-Parkplätze



### WEITERE INFORMATIONEN

**SPORTS & HEALTH GmbH & Co. KG**  
Lindwurmstraße 114  
80337 München  
Telefon: 089 74747190  
Telefax: 089 74747199  
E-Mail: [info@sports-and-health.de](mailto:info@sports-and-health.de)  
[www.sports-and-health.de](http://www.sports-and-health.de)  
[facebook.com/SH.Fitnessclub](https://facebook.com/SH.Fitnessclub)

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo/Mi/Fr 6 – 23 Uhr  
Di/Do 9 – 23 Uhr  
Sa/So/Feiertag 9 – 21 Uhr