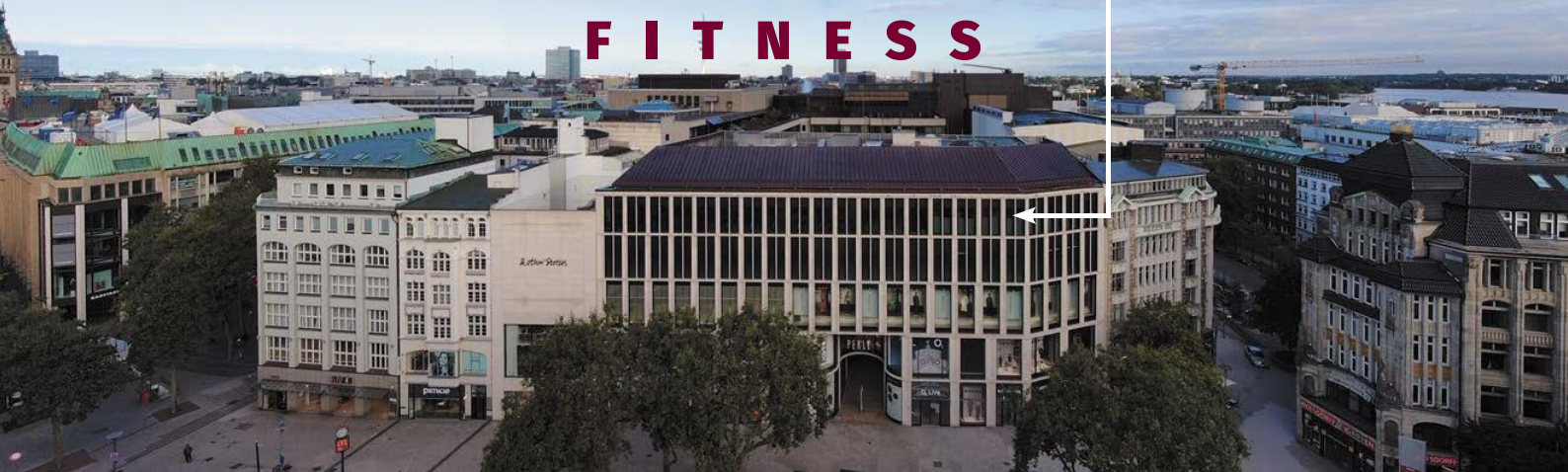


Hamburg-Mitte



- EVE ADAM Fitness
- Rückenzentrum Am Michel Neustadt

EVE ADAM FITNESS



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 7 bis 22 Uhr
Sa - So 10 bis 18 Uhr



KRAFT



KARDIO



KURSE



WELLNESS



UNSER ANGEBOT FÜR IHRE MITARBEITER

Monatlich kündbare Mitgliedschaft oder Jahrestarif – beides **ohne** Anmeldegebühr in Höhe von 90 €. Der Monatspreis im Jahrestarif reduziert sich außerdem von 54,- auf 49,- €.

- 🌸 Fitnesstraining/Functionaltraining/Kurse/Cardiotraining mit Internet und TV
- 🌸 Trainingsplanerstellung durch unsere Trainer – auch digital in unserer App
- 🌸 Wellness mit extra Damensauna
- 🌸 Kaffee/Shakes/Obst und andere Leckereien
- 🌸 Gratis Trinkwasser
- 🌸 Kostenlose Wertschließfächer zusätzlich zu den Spinden



EVE ADAM FITNESS

Spitalerstr. 22-26,
4. Obergeschoss
20095 Hamburg

KONTAKT

Tel. 040 / 36 93 79 74
info@eveadam.fitness
www.eveadam.fitness

SOCIALS

 www.facebook.com/eveadamfitness
 [@eveadam.fitness](https://www.instagram.com/eveadamfitness)

Sonderkonditionen Freie und Hansestadt Hamburg (u. Berechtigte)



BackUp
Am Michel

Für alle, die mit möglichst wenig Zeit
möglichst viel erreichen wollen

17,5 Minuten – so lange dauert eine Runde milon-Kraft-Ausdauer-Zirkel: Ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining, das unkompliziert, sicher und sehr effektiv ist. Sie trainieren zum einen die wichtigsten Muskelgruppen, u. a. auch solche, die Ihre Wirbelsäule stabilisieren. Zum anderen tun Sie etwas für Ihre Kondition mit zwei Ausdauereinheiten auf Crosswalker und Ergometer.

Sicher und einfach

Die Geräte werden mit Ihrer persönlichen Chipkarte gesteuert, auf der Ihre individuellen Parameter gespeichert sind. Sie müssen die Karte nur in das Gerät stecken und alles stellt sich automatisch ein. Fehler, wie sie sonst beim Krafttraining oft gemacht werden, können so garantiert nicht entstehen.

Effektiv

Und noch etwas ist anders bei unseren milon-Geräten: Sie arbeiten mit elektronischen Widerständen statt Gewichten. Dadurch können Muskeln in der exzentrischen Phase einer Bewegung – das ist die Phase nach der Anspannung, in der sie sich wieder dehnen – zusätzlich trainiert werden. Sie werden also in der gleichen Zeit zweimal belastet, womit das Training wesentlich effektiver ist als normalerweise.



Unsere Therapeuten zeigen Ihnen
den Weg



Werden Sie aktiv

Für alle Fitness-Stufen

Unsere Sport- und Physiotherapeuten können Ihre körperliche Leistungsfähigkeit sehr genau beurteilen und bauen Ihr Trainingsprogramm dementsprechend individuell auf. Das gilt natürlich auch und vor allem bei Rückenbeschwerden oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen. Außerdem steht Ihnen beim Trainieren immer ein Therapeut für Fragen zur Verfügung und unterstützt Sie beim Ausbau Ihres Programms – denn Sie werden ganz schnell Fortschritte machen.

**Zweimal in der Woche 17,5 Minuten Training ist nicht viel:
Aber eine Investition in Ihre Gesundheit, die sich auf jeden Fall lohnt.**

Isokinetische Kraftmessung

Um Ihr optimales Trainingsgewicht zu bestimmen, testen wir Ihre Maximalkraft. Ausgehend von der ermittelten Maximalkraft wird der Widerstand kontinuierlich an Ihre Kraftreserven angepasst – adaptives Training. Sie trainieren gesünder und effektiver bei gleichem Zeitaufwand und schaffen Vielfalt und neue Anreize in Ihrem Training.

Unsere Sonderkonditionen für Sie als MitarbeiterIn der FHH (u. Berechtigte):

Monatlicher Mitgliedsbeitrag: 49€ (statt 69€)
Mindestlaufzeit: 3 Monate
(anschließend monatlich kündbar)

Interesse?
Vereinbaren Sie gleich Ihr Probetraining unter:
040 413 623 508



Rückenzentrum
Am Michel

PRÄVENTION

Ludwig-Erhard-Str. 18

20459 Hamburg

Telefon: 040 - 41 36 23 - 0

Fax: 040 - 41 36 23 - 529

E-Mail: praevention@ruecken-zentrum.de

Mehr Infos unter www.ruecken-zentrum.de