

# Hamburg-Nord



- Aspria Uhlenhorst / Alstertal
- Damen-Aktiv-Studio Bramfeld
- Elixia Langenhorn
- JustFit-Körperwerkstatt
- Lorenzen Training Barmbek
- Sporteve – Pure Lady Fitness
- Sporting Live Fitness
- Turnhalle Barmbek-Süd
- Urban Bodies Eppendorf



## DAS IST WELLBEING

Mit umfangreichen Angeboten, bietet Aspria einen größeren Mehrwert für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden als jeder andere Club – Fitness, Wellness, Familie und Spaß für Mitglieder jeden Alters und Können.

Und mit mehr Platz, mehr Auswahl und mehr Inspiration sind unsere Clubs der perfekte Ort, um sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen wichtig ist.

*Erfahren Sie mehr: [www.aspria.com/de/hamburg](http://www.aspria.com/de/hamburg)*



### IHRE VORTEILE IM RAHMEN EINER FIRMENMITGLIEDSCHAFT:

- 12 Monate Vertragslaufzeit
- 10% Ermäßigung auf Ihre Mitgliedschaft\*
- Reduzierte Aufnahmegebühr von € 50 (statt bis zu € 200)

### *Benötigen Sie mehr Flexibilität?*

Fragen Sie unser Team nach unserer 3-Monats Mitgliedschaft\*\*, die Ihnen die Flexibilität gibt, einfach beizutreten.

\* Attraktive Rabatte für Mitglieder, die jährlich zahlen

\*\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen

# ASPRIA

# WÄHLE JETZT DEIN KUR- PROGRAMM

Alle Mitarbeiterinnen der Stadt Hamburg können ab sofort von unseren attraktiven Firmen-Sonderkonditionen profitieren!

**SENSATIONSPREIS VON NUR  
13,50 € PRO WOCHE  
STATT 15,50 €**

**RABATT STARTPAKET:  
50 €**

Für deine  
**FITNESS**  
und deine  
**GESUND-  
HEIT!**

**DIE SPEZIALISTINNEN,  
WENN ES UM DEINE FIGUR UND  
GESUNDHEIT GEHT.**



**IN NETTER ATHMOSPHÄRE  
GUT BETREUT TRAINIEREN**

**WELCHES PROGRAMM  
TUT DIR GUT?**



**ORTHO-FIT**



**SLIM-FIT**



**MUSKEL-FIT**



**HERZ-FIT**

**DAMEN  
AKTIV  
STUDIO**



## ORTHO-FIT



### SIE WOLLEN WIEDER:

- ✓ im Garten arbeiten
- ✓ morgens mit weniger Schmerzen aufstehen
- ✓ aktiv Ihre Freizeit und Reisen gestalten
- ✓ sicher Fahrrad fahren

Sie haben **orthopädische Beschwerden** in den großen Gelenken des Körpers – Rücken, Schulter, Hüfte oder Knie (z. B. Verspannungen, Skoliose, Arthrose, Impingement-Syndrom, Gleitwirbel u.s.w.)?

### SIE ERREICHEN:

- ✓ Mobilisation, Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparats
- ✓ Beweglichkeit verkürzter Muskeln
- ✓ Schmerzlinderung



## SLIM-FIT



### SIE WOLLEN WIEDER:

- ✓ attraktiver sein und sich in Ihrem Körper wohlfühlen
- ✓ in Ihre Lieblingshose passen
- ✓ straffere Haut und eine bessere Kondition
- ✓ eine positivere und selbstbewusstere Ausstrahlung

Sie leiden an **Stoffwechselproblemen, Übergewicht, Diabetes** oder zu hohem **Cholesterinspiegel** oder wollen einfach nur ein paar Kilo **abnehmen**?

### SIE ERREICHEN:

- ✓ Gewichtsreduktion und Gewebestraffung
- ✓ Optimierten Stoffwechsel
- ✓ Verbesserung des Cholesterinspiegels
- ✓ Verbesserung der Gefäßfunktionen
- ✓ Ein Spiegelbild, was Sie lächeln lässt



## MUSKEL-FIT



### SIE WOLLEN WIEDER:

- ✓ straffere Arme
- ✓ ein Kleid anziehen
- ✓ mehr Selbstbewusstsein
- ✓ beim nächsten Klassentreffen eine gute Figur machen
- ✓ einen knackigen Po

Sie haben 656 Muskeln in Ihrem Körper, aber Sie können sie nicht sehen. Sie möchten wieder Ihre **Muskeln stärken**, die **Gelenke schonen** und insgesamt **straffer werden**?

### SIE ERREICHEN:

- ✓ Sichtbar verbesserte Muskulatur
- ✓ Deutlich spürbare Kraftsteigerung
- ✓ Ein gesteigertes Selbstbewusstsein



## HERZ-FIT



### SIE WOLLEN WIEDER:

- ✓ Hügel mit dem Fahrrad befahren ohne abzusteigen
- ✓ mit Ihren Kindern oder Enkelkindern um die Wette laufen
- ✓ Treppensteigen ohne Atemnot
- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankung vorbeugen / lindern
- ✓ aktiv Ihren Blutdruck senken
- ✓ natürlich Ihren Cholesterinspiegel senken

Sie leiden an **Bewegungsmangel, Bluthochdruck**, körperlicher **Erschöpfung**, **Atemnot** bei kleinster Anstrengung oder zu hohem **Cholesterinspiegel**?

### SIE ERREICHEN:

- ✓ Gesünderes Herz-Kreislaufsystem
- ✓ Reduzierung bekannter Risikofaktoren
- ✓ Mehr Vitalität im Alltag

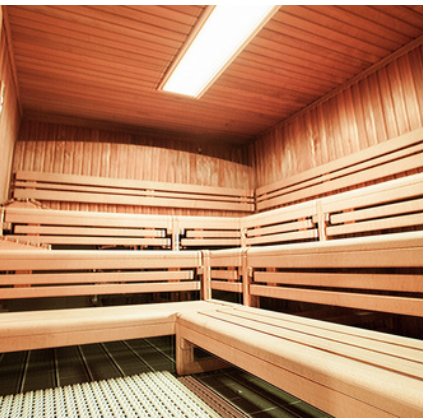
# ELIXIA

einfach . besser . fühlen



Freie und Hansestadt Hamburg

**PREMIUM FIRMEN FITNESS**



## STARTUP COACHING PAKET

- ✓ 6 Wochen Intensivprogramm
- ✓ Anamnese mit individueller Programmerstellung
- ✓ Analyse der Körperzusammensetzung
- ✓ Zellcheck mit Vital- & Nährstoffanalyse
- ✓ Einweisung in das Bewegungsprogramm
- ✓ Weitere Einzelcoachings
- ✓ Betreuung mit der MyWellnessApp
- ✓ Begleitender Onlinekurs\*

**Statt 299,- €  
nur 99,- €**

\* Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt hiervon bis zu 99€

## Fitness Mitgliedschaft

## Premium Mitgliedschaft

## VIP Mitgliedschaft

Beratung und Betreuung durch zertifizierte Gesundheits-Coaches

1 x pro Jahr Anpassung des Bewegungsprogrammes

Mineralgetränke & Wasser

Parkplatznutzung

- Cardiotraining
- Fitnesstraining
- mehr als 125 Kurse/Woche
- Schwimmbadnutzung
- funktionelles Training
- Wellnessbereich
- Vibrationstraining
- ELIXIA Onlinefitness

- Cardiotraining
- Fitnesstraining
- mehr als 125 Kurse/Woche
- Schwimmbadnutzung
- funktionelles Training
- Wellnessbereich
- Vibrationstraining
- ELIXIA Onlinefitness
- Handtuchservice
- Lichttherapie
- Überwassermassage
- 4 Erfolgscoachings pro Jahr
- Gastraining

- Cardiotraining
- Fitnesstraining
- mehr als 125 Kurse/Woche
- Schwimmbadnutzung
- funktionelles Training
- Wellnessbereich
- Vibrationstraining
- ELIXIA Onlinefitness
- Handtuchservice
- Lichttherapie
- Überwassermassage
- Monatliches Erfolgscoaching
- Gastraining
- medizinisches Training
- Betreuung von Therapeuten
- Kaffee & Shakes
- Kleingruppen Personal Training

**nur 15,90 €\*  
pro Woche**

**nur 20,90 €\*  
pro Woche**

**nur 30,90 €  
pro Woche**

\*Die Preise beziehen sich auf 100 Wochen Erstlaufzeit (bei 55 Wochen + 2 € je Woche)

## ZUSATZLEISTUNGEN

Handtuchservice	Wochenbeitrag	<b>3,00 €</b>
Überwassermassage	Wochenbeitrag	<b>3,00 €</b>
Lichttherapie	Wochenbeitrag	<b>3,00 €</b>

Bis zu  
**34%\*** Rabatt  
für das effektive EMS-Training!

BestFit  
18 EUR / Woche

**-18 %\***

ClassicFit  
22 EUR / Woche

**-19 %\***

10er Karte  
290 EUR

**-34 %\***

Wer hier arbeitet, zahlt  
weniger und wird **justfit!**

**Jetzt profitieren!**

Eine 20-minütige EMS-Trainingseinheit ersetzt ca. 8 Trainingseinheiten mit konventionellen Fitnessgeräten. Überzeugen Sie selbst von der Zeitersparnis, der persönlichen Betreuung und dem effizienten EMS Training im JustFit Exclusive Club in Hohenfelde.

- > Muskelaufbau
- > Rückenstärkung
- > Körperstraffung
- > Gewichtsreduktion
- > Anti Cellulite
- > mit nur 1x 20min. EMS p. Woche

 **justfit**  
exclusive club

JustFit Hamburg • Lübecker Str. 137  
22087 Hamburg • Tel: 040 - 181 703 55

\*) Rabatt bezieht sich auf aktuelle Mitgliedschaftskonditionen ohne Sonderkonditionen. Regulärer Preis: Aufnahmegebühr 50€

## Sonderkonditionen für Beschäftigte der Stadt Hamburg und einen Angehörigen



Lorenzen Training ist spezialisiert auf das gesundheitsorientierte Kraft- und Ausdauertraining. Dabei werden Sie von einem Team aus Sportwissenschaftlern, Trainern und einem Facharzt vor Ort in das Training eingewiesen und permanent bei der Erreichung Ihrer Trainingsziele unterstützt. Auf diese Weise können Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Vitalität stärken.

Wir bieten Ihnen einen vergünstigten Beitrag von 45€ statt 50€ pro Monat und unser Fairness-Paket an, so dass Sie unsere Dienstleistung zu sehr attraktiven Bedingungen testen können.

Das Fairness-Paket beinhaltet:

- kostenloses Einführungstraining
- uneingeschränktes Sonderkündigungsrecht im ersten Monat
- umfangreiches vergünstigtes Analysepaket von 39 statt 99 Euro

Lorenzen Training direkt an der U3-Station „Hamburger Straße“ zeichnet sich aus durch:

- ein hocheffizientes Trainingskonzept
- drei individuell geführte Einführungstrainings, weitere Trainingskontrollen, Kraft- und Ausdauerstest, InBody-Körperanalyse und kontinuierliche Begleitung
- eine ärztliche Trainingsberatung
- einen hochwertigen Kraft- und Ausdauer-Gerätepark

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne per Mail, Telefon und vor Ort zur Verfügung.

Ihr Lorenzen Team



# Mitgliedschaftsoptionen

Firmen – Fitness – KOOOPERATION

Stadt Hamburg / UKE



	Startpaket REGULÄR	Startpaket KOOOPERATION
Aufnahme- und Verwaltungsgebühr	●	●
Armband	●	●
Umfangreicher Body-Check	●	●
Trainingseinweisung + Individuellen Plan	●	●
Basiswissen in der Ernährung	●	●
Geführte Geräte, extra Tools & Flexx - Geräte	●	●
Trainer zu den gesamten Öffnungszeiten	●	●
Gesundheits- & Personalisiertes Training		
<b>Einmaliger Betrag</b>	<b>119,-</b>	<b>0,-</b>

## Mitgliedschaftsoptionen **S**andard

<u>Laufzeiten</u>	<u>Monatlich</u>	<u>Ermäßigung (UKE)</u>
1 Monat	69,99€	65,99€
6 Monate	56,99€	52,99€
12 Monate	47,99€	43,99€
24 Monate	41,99€	37,99€

©

<b>M</b> 1 Option 10 €	<b>L</b> 2 Optionen 20 €	<b>XL</b> 3 Optionen 30 €	<b>XXL</b> alle Optionen 35 €
------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

Optionen für die Pakete:

1. Sporteve X
2. Slimbody
3. Beckenboden (nach 20er Karte)
4. CardioScan + Ausdauertrainingsplan 1x mtl.



## Angebot für FHH Mitarbeiter

monatlich **44,95€** statt 74,95€

**12 Monate** statt 24 Monate Laufzeit

Einmaliges Startpaket **49,00€** statt 149,00€

Nutzung des kompletten Studioangebots inklusive Kurse, Sauna, Getränkeflat und eGym-Premium.

Dieses Angebot gilt auch für Angehörige der Mitarbeiter und für bereits bestehende Kunden vom Sporting live.

Für das erste Training bitte vorab einen Termin vereinbaren.

### Ansprechpartner:

Kevin Malke – [info@sporting-live.de](mailto:info@sporting-live.de) – 040 47 20 75 – Robert-Koch-Straße 26 – 20249 Hamburg

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.sporting-live.de](http://www.sporting-live.de)



### Fitness, Gesundheit und Wellness in Eppendorf

- Fitness- und Gesundheitstraining
- Elektronisch gesteuertes, periodisiertes Training
- ein umfangreiches Kursprogramm (unter anderem Yoga & Pilates)
- einen Wellnessbereich mit finnischer und Salzsaua
- Getränkeflat
- Muskellängentraining mit modernen fle-xx-Geräten

### **Vertragsangelegenheit**

Beschäftigte der FHH zahlen ermäßigte Mitgliedsbeiträge und ein reduziertes Startpaket. Dieses Angebot gilt auch für Angehörige der Mitarbeiter und für bereits bestehende Kunden vom Sporting live. Voraussetzung ist die Vorlage der Legitimationsbescheinigung

### **Weiterführende Informationen:**

*„Auflistung Ihrer Querverweise“*



Turnhalle, Inh. U. Vogel  
Osterbekstr. 90 b  
22083 Hamburg

Preisübersicht für:  
Mitarbeiter der Stadt Hamburg + Beamte  
(Stand 16.01.2023)

Aufnahmegebühr 59,00 € beinhaltet:

- Anamnesebogen
- Trainingsplanung
- Trainingsplanerstellung
- Bearbeitungsgebühr
- Kartenerstellung

**Diese Aufnahmegebühr entfällt für Sie, Sie erhalten aber alle o.a. Leistungen**

**Monatliche Beiträge:**

2 Jahre = 56,90 €/Monat, **für Sie 51,90 €**  
1 Jahr = 62,90 €/Monat, **für Sie 57,90 €**  
6 Monate = 68,90 €/Monat, **für Sie 63,90 €**  
1 Monat = 79,90 €/Monat, **für Sie 74,90 €**

**Trainerpauschale:**

(01.01. & 01.07.) 29,90 €

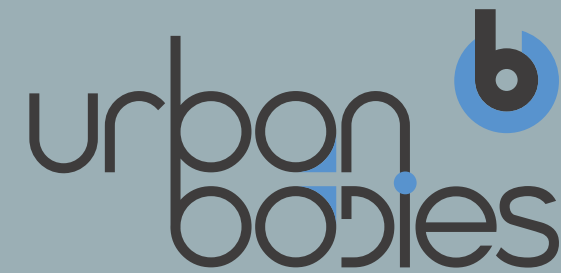
**Frei zu buchen:**

Schrank-Vermietung = 9,00 €

Getränke-Flat = 8,00 €

Handtuch-Flat = 12,00 €

# Choose your membership



## TRAINING. WHAT ELSE?



### URBAN TRAINING (wöchentlich)

Kraft  
Cardio  
Kurse

nach Ablauf der Erstlaufzeit (wöchentlich)

99 WOCHEN

9€

22€

55 WOCHEN

11€

22€

33 WOCHEN

16€

22€

### URBAN FUEL (wöchentlich) 2€

Getränkeflat  
Isotonisch,  
Aspartam-  
& Sugarfree

(optional)

### URBAN IGNITION PACKAGE (einmalig) ~~99€~~ \*50€

Startpaket  
Anamnese  
Digitale Körperanalyse  
Personal Training  
Transponder

\*Bei Vorlage eines Arbeitsnachweises!  
Zusätzlich gibt es 4 Wochen GRATIS!



[www.urban-bodies.de](http://www.urban-bodies.de)  
Christoph-Probst-Weg 26  
20251 Hamburg  
040 987 64 987

zzgl. URBAN 11, Pauschale von 22€ jede 11. Woche

- gleich zu Beginn kräftig am Ignition Package gespart
- noch vor Beginn der gewählten Laufzeit 4 freie Bonuswochen
- Getränkeflatrate optional zu buchen
- Ruhezeiten wegen Praktikum oder gegen Bescheinigung möglich