



**im Bewegungsforum Uli Graulich, Fulder Tor 24b, 36304 Alsfeld, ☎06631/ 9118181 📍Trainingsfläche: 9118182**

**Ein Training unter intensiver medizinischer Betreuung, mit der Sicherheit für die Gesundheit das Richtige zu tun!  
Wir begleiten Sie Schritt für Schritt zu Ihrem persönlichen Ziel.**

## Ihr persönlicher Einstieg

### Gesundheitsanalyse (Globalanalyse)

- Beratungsgespräch, um Ihre persönlichen Wünsche und Ziele zu erfassen
- Physiotherapeutische Untersuchung (Beweglichkeitstest, Anamnese)
- Kraftmessung an modernsten GENIUS-ECO Sequenzgeräten, um die Kraftverhältnisse und Maximalkraft zu bestimmen
- Herz-Kreislauf test (auf dem Fahrradergometer)
- Computergestützte Auswertung und Erstellung Ihres persönlichen Trainingsplans

### Analyse zum Wiedereinstieg (Basisanalyse)

- Beratungsgespräch, um evtl. geänderte persönliche Wünsche und Ziele zu erfassen
- Je nach Bedarf erneute physiotherapeutische Beweglichkeitstests und Kraftmessung an GENIUS-ECO Sequenzgeräten sowie ggf. Herz-Kreislauf test
- Erstellung eines neuen persönlichen Trainingsplans

### 1. Training

- Sie werden persönlich in Ihren Trainingsplan eingewiesen
- während des Trainingsverlaufes ist zu jeder Zeit eine optimale Betreuung gewährleistet (Physiotherapeut/Sportwissenschaftler)
- Trainingsgruppen (max. 11 Teilnehmer)
- Training wird zusätzlich zur persönlichen Betreuung permanent per Computer überprüft, optimiert und entsprechend angepasst

### Re-Test (Gesundheitsanalyse mit OK-Gespräch)

- ca. 3 Monate später (im 1. Jahr), ca. 6 Monate später (ab dem 1. Jahr), Zufriedenheits-Check, neue Zielsetzung
- Erfolgskontrolle und Festlegung der weiteren Maßnahmen

### Preise

- Globalanalyse € 59,00
- Basisanalyse € 29,00
- Einzelvertrag € 55,00 monatlich
- Partnervertrag € 50,00 monatlich pro Person
- Schüler-/Studententarif € 39,00 monatlich (ab 01.12.2018)
- 10er Karte € 110,00

### Fair-Pay-Garantie

- Sie können 14 Tage vor Monatsende Ihre Mitgliedschaft zum Ultimo schriftlich kündigen.
- Maximal sind 28 Tage Ruhezeit des Vertrages pro Kalenderjahr möglich.
- Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aufgrund des Verwaltungsaufwands Verträge nur für ganze Wochen still legen. Ruhezeiten müssen ebenfalls 14 Tage vor Monatsende bekanntgegeben werden!
- Wenn die maximale Ruhezeit von 28 Tagen ausgeschöpft ist und Sie weiterhin nicht trainieren können oder wollen, müssen Sie vertragsgemäß kündigen.
- Ein Wiedereinstieg innerhalb von 3 Monaten ist jederzeit ohne erneute Analyse möglich.
- Bei einer Trainingspause zwischen 3 Monaten und 1 Jahr ist vor Wiedereinstieg eine Basisanalyse erforderlich.
- Eine erneute Globalanalyse ist erforderlich, wenn Sie länger als 12 Monate pausieren.

**Mit freundlichen Empfehlungen Ihr Gesundheitspartner**