



Leistungen des Sportpark am Oelberg

- **Service-Paket:** Gesundheits-Check* mit **individueller** Trainingsplanerstellung **und** Einweisung in den Gerätepark sowie Aushändigung eines Erfolgsplaners
 - *ausführliche Beratung zu trainingsrelevanten Gesundheitseinschränkungen (Anamnese)
 - *Ermittlung des Body Age™ (biologisches Alter) mit dem Polar Own Test™ - System (Erfassung des Körperfettanteils und BMI-Wertes, Ermittlung von VO2max, Isometrischer Krafttest, Sit & Reach Test/Flexibilitätstest) und Trainingsempfehlung zur Optimierung des Body-Age.
 - *Erfassung der Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems (Ausdauerstest auf dem Fahrradergometer)
 - *Überprüfung von Puls und Blutdruck in Ruhe, unter und nach Belastung
- **Einführungsseminar** zu den Themen Bewegung/Ernährung/Gesundheit
- regelmäßige **Workshops** zum Thema Fitness, Gesundheit und Ernährung
- **kontinuierliche** Trainingsbetreuung, Re-Checks und Anpassung des Trainingsplans durch Dipl.-Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Fitnessökonomien...
- **Gutschein** für 15 min. Massage in der integrierten Physiotherapiepraxis
- **Informationsservice** per E-Mail und SMS über Neuigkeiten/Events und Aktuelles, auch über Facebook
- **kostenloser** Trinkwasser-, Mineralgetränke- und Handtuch-Service
- **kostenlose** Pflegeprodukte im Umkleidebereich





FIRST CLASS FITNESS

FIRST CLASS FITNESS

- **Nutzung der über 120 Kurse** im Indoor- und Outdoorbereich (Mountainbiken, Rennradtreff, Inlineskaten, Nordic-/Walking, Lauftreff ...)
- **HerzKreislauftraining** an modernsten Ausdauergeräten mit Cardio-Kino
- **Rücken-, Kinderkurse, 60+Kurse – Rehasport und Prävention**
- **Kinderbetreuung** von pädagogisch ausgebildeten Mitarbeiterinnen: **5 x pro Woche (inkl. nachmittags und sonntags!)**
- **Sauna** (2 x wöchentlich Damensauna)
- **Physiotherapie:** separate physiotherapeutische Praxis (Massagen, Krankengymnastik, Elektrotherapie...)
- **Einkaufsrabatte** bei Kooperationsfirmen vom Sportpark am Oelberg
- Mitgliedschaft im **Sportpark Ennert e.V.** (Outdooraktivitäten)
- **Extra Leistungen:**
Personaltraining / Laktatmessung / Ernährungsberatung / Vibrafit und und und

| | |
|--|--|
| Öffnungszeiten Sportpark am Oelberg 365 Tage im Jahr geöffnet! Mo. bis Fr.: 06:30 - 23:00 Uhr Sa.: 09:00 – 20:00 Uhr So.: 09:00 - 19:00 Uhr Feiertags: 09:00 – 17:00 Uhr | Saunazeiten: Montag-Freitag: 07:00 – 22:30 Uhr Samstag: 09:00 – 19:30 Uhr Sonntag: 09:00 – 18:30 Uhr Feiertags: 09:00 – 16:30 Uhr |
| Kinderbetreuung Montag: 16:30 – 19:30 Uhr Dienstag: 09:00 – 12:30 Uhr Donnerstag: 09:00 – 12:30 Uhr Freitag: 09:00 – 12:30 Uhr Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr | Damensauna: Dienstag: 10:00 – 16:30 Uhr Donnerstag: 14:00 – 20:00 Uhr |

Sportpark am Oelberg – Eduard-Rhein-Str. 4 – 53639 Königswinter-Oberpleis

Telefon: 02244 902 101

oelberg@sportpark.ag

www.sportpark.ag

[www.Facebook/SportparkEnnert](https://www.facebook.com/SportparkEnnert)