



Leistungen des Sportpark Bad Honnef

- **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
- regelmäßige **Vorträge und Workshops** zum Thema Fitness, Gesundheit und Ernährung
- **kontinuierliche** Trainingsbetreuung, Re-Checks und Anpassung des Trainingsplans durch Dipl.-Sportwissenschaftler & Physiotherapeuten, Fitnessökonomie)
- **Gutschein** für 20 min. Massage in der integrierten Physiotherapiepraxis
- **Gutschein** für 45 min. Ernährungsberatung
- **Informationsservice** per E-Mail und SMS über Neuigkeiten/Events und Aktuelles und über Facebook!
- **kostenloser Trinkwasser-, Mineralgetränke- und Handtuch-Service**
- **kostenlose Pflegeprodukte** im Umkleidebereich
- **Nutzung der über 120 Kurse** im Indoor- und Outdoorbereich (Mountainbiken, Rennradtreff, Nordic-/Walking, Laufftreff, Freecross ...)





FIRST CLASS FITNESS

FIRST CLASS FITNESS

- **Separater Damenbereich** (im Sportpark Ennert)
- **HerzKreislauftraining** an modernsten Ausdauergeräten mit Cardio-Kino
- **Rücken-, 60+ Kurse, Kinderkurse – Rehasport und Prävention**
- **Kinderbetreuung** von pädagogisch ausgebildeten Mitarbeiterinnen: **6 x pro Woche (inkl. nachmittags und sonntags!)**
- **Saunanutzung** (1 x wöchentlich Damensauna im Sportpark Ennert)
- **Physiotherapie:** separate physiotherapeutische Praxis (Massagen, Krankengymnastik, Elektrotherapie...)
- **Einkaufsrabatte** bei Kooperationsfirmen vom Sportpark
- Mitgliedschaft im **Sportpark Ennert e.V.** (Outdooraktivitäten)
- **Extra Leistungen:**
Personaltraining / Ernährungsberatung / Freecross und und und

Öffnungszeiten Sportpark Bad Honnef: 364 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: 07:30 – 22:30 Uhr Samstag: 10:00 – 19:30 Uhr Sonntag: 10:00 – 18:30 Uhr Feiertags: 10:00 – 16:30 Uhr
Kinderbetreuung: Montag: 09:00 – 12:30 Uhr Dienstag: 16:30 – 19:30 Uhr Mittwoch: 09:00 – 12:30 Uhr Freitag: 09:00 – 12:30 Uhr & 16:30 – 19:30 Uhr Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr	

Sportpark Bad Honnef – Wittichenauer Straße 6 – 53604 Bad Honnef

Telefon: 02224 4375

badhonnef@sportpark.ag

www.sportpark.ag

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