



## Leistungen des Sportpark Ennert

- **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 Herz Kreislaufsystems (Ausdauer test 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, Inlineskaten, Nordic-/Walking, Lauffreff, 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 im Phoenix Badminton Center** (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 / Laktatmessung / Ernährungsberatung / Ayurvende Massagen / Vibrafit / Freecross und und und

<p><b>Öffnungszeiten Sportpark Ennert</b> 364 Tage im Jahr geöffnet!</p> <p>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</p>	<p><b>Saunazeiten im Phoenix-Center:</b>          Montag-Freitag: 09:00 – 22:30 Uhr          Samstag: 10:00 – 18:30 Uhr          Sonntag: 10:00 – 18:30 Uhr          Feiertags: 10:00 – 16:30 Uhr</p>
<p><b>Kinderbetreuung:</b>          Montag: 09:00 – 12:30 Uhr          Dienstag: 16:30 – 19:30 Uhr          Mittwoch: 09:00 – 12:30 Uhr          Freitag: 09:00 – 12:30 Uhr &amp; 16:30 – 19:30 Uhr          Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr</p>	<p><b>Damensauna:</b>          Dienstag: 09:00 – 17:30 Uhr</p>

Sportpark Ennert – Pützchens Chaussee 202 – 53229 Bonn

Telefon: 0228 9764 900

info@sportpark.ag

[www.sportpark.ag](http://www.sportpark.ag)

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