

WIR RÄUMEN IHRER KRAFT MEHR RAUM EIN. WIR GEBEN IHRER FITNESS MEHR PLATZ.

Im Kraft- und Fitnessraum der TENNISCHULE aarau-WEST finden Sie die Geräte, die Ihre Bedürfnisse optimal abdecken. Was immer Sie sich zum Ziel gesetzt haben, hier trainieren Sie Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination optimal. **Und das zu attraktiven Preisen: z.B Jahresabo ab Fr. 490.–**

Wir haben den Kraft- und Fitnessraum NEU gestaltet. Unser Konditionstrainer Reto Müller (siehe Rückseite) stellt Ihnen die neuen Geräte vor. Und instruiert Sie – so Sie dies wünschen – vor Ort. Melden Sie sich direkt für einen Termin bei ihm.



Krafttraining erhöht die Muskelkraft und die Knochendichte

Mit regelmässigen und spezifischen Übungen können Sie ohne grossen Aufwand Ihre Leistungsfähigkeit steigern (Verbesserung der Kraft und der Schnelligkeit). Das merken Sie sowohl im Sport als auch im Alltag. Dank dem Krafttraining steigern Sie Ihr Wohlbefinden und reduzieren gleichzeitig das Risiko von Verletzungen sowie Haltungsschäden.

Fürs Training stehen Ihnen Kraftgeräte, Freihanteln und Zugapparat zur Verfügung für: • **Beine** • **Oberkörper** • **Rumpf**

Ausdauertraining baut Stress ab und macht Sie leistungsfähiger

Dank einer besseren Ausdauer können Sie sich einerseits länger konzentrieren und sich andererseits nach Anstrengungen auch schneller wieder erholen. Diese Faktoren führen zu gesteigertem Selbstvertrauen beim Ausüben Ihrer Sportart und auch zu erhöhtem Wohlbefinden im Alltag.

Die Geräte können entweder für das allgemeine Training zur Optimierung der eigenen Ausdauer oder aber auch für ein Aufwärmtraining vor dem Tennis, Squash, Badminton oder Golf benutzt werden. So reduzieren Sie Ihr Verletzungsrisiko und sind bereits ab dem ersten Schlag voll leistungsfähig.

Zur Verfügung stehen Ihnen zwei Sitzvelos, Crosstrainer, Laufband, Stepper sowie ein Rudergerät.



ANMELDUNG

Ich möchte mich für das Kraft-/Fitnessstraining anmelden und buche folgendes Abonnement:

Abonnements ohne Betreuung (bisher)

- Jahresabo Fr. 490.–
- Halbjahresabo Fr. 290.–
- Weekendabo (nur Sa/So) Fr. 290.–
- Einzeleintritt/Tageskarte Fr. 20.–
- Ich wünsche ein kostenloses Probetraining

Zahlung in Bar oder per Kreditkarte vor dem ersten Training

Abonnements mit Betreuung

- Jahresabo Fr. 590.–
(inkl. 2 Std. Betreuung und individuellem Trainingsprogramm)
- Halbjahresabo Fr. 390.–
(inkl. 2 Std. Betreuung und individuellem Trainingsprogramm)
- Personaltraining pro Stunde Fr. 125.–
- 8er Abo Personaltraining Fr. 900.–
(10% Rabatt und einmaliges kostenloses Probetraining)

Bitte diese Anmeldung an der Rezeption im TENNIS aarau-WEST abgeben, per Post oder e-mail senden an: TENNISCHULE aarau-WEST, Muhenstrasse 46, 5036 Oberentfelden, info@tennisschule-aarau-west.ch



Qualität vor Quantität

Gerne stellen wir Ihnen die für Sie geeigneten Übungen zusammen. Unser Konditions- und Fitnesstrainer versteht eine Menge von Kraft-, Ausdauer, Schnelligkeit-, Beweglichkeit-, und Koordinationstraining sowie Verletzungsprophylaxe.

Reto Müller, seine Qualifikationen:

- Fitness-Instruktor mit eidg. Fachausweis
- Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis
- Konditionstrainer Swiss Olympic
- J+S Experte Kids

Für ein effizientes und gezielt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training, melden Sie sich bei Reto Müller, Tel.: 078 606 55 35. (Zwischen Montag und Donnerstag) oder 062 724 10 10. E- Mail: info@tennisschule-aarau-west.ch



Unser Krafraum steht allen offen

Auch wenn Sie weder Tennis- noch Golfkunde, noch Gast des Hotels aarau-WEST sind: In unserem Krafraum sind Sie herzlich willkommen und können von den günstigen Konditionen profitieren. Die Benützung des Krafraumes erfolgt auf eigene Verantwortung, Jugendliche unter 16 Jahren dürfen nur unter Anleitung eines Konditionstrainers an der Geräten arbeiten.

Schon ab Fr. 1.35 pro Tag! Sie sparen ca. Fr. 1.60 im Vergleich zur Konkurrenz!

Jahresabo	Fr. 490.-
Halbjahresabo	Fr. 290.-
Weekendabo (nur Sa/So)	Fr. 290.-
Einzeltritt/Tageskarte	Fr. 20.-



Tennisschule aarau-WEST • Muhenstrasse 46 • 5036 Oberentfelden • Tel. +41 (0)62 724 10 10 • Fax +41 (0)62 724 10 00
www.tennisschule-aarau-west.ch • info@tennisschule-aarau-west.ch

Personalien

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Telefon tagsüber _____

Abo gewünscht ab _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte diese Anmeldung an der Rezeption im TENNIS aarau-WEST abgeben, per Post oder e-mail senden an:



TENNISCHULE aarau-WEST
Muhenstrasse 46
5036 Oberentfelden
info@tennisschule-aarau-west.ch