

GÜNSTIGER TRAINIEREN

BEI UNSEREN
FITNESS-STUDIO-
PARTNERN

FITNESSLEVEL

UP

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE KOLLEG*INNEN,

2018 HABEN DIE GESUNDHEITSBEAUFTRAGTEN DES EV. KIRCHENKREISES DORTMUND MIT VIER FITNESS-STUDIOS IM DORTMUNDER STADTGEBIET VERGÜNSTIGUNGEN FÜR MITARBEITER*INNEN AUSGEHANDELT. NUN IST SEITDEM EINIGE ZEIT INS LAND GEGANGEN, ERFREULICHERWEISE KONNTE DIE BISHERIGE KOOPERATION MIT ZWEI STUDIOS AUFRECHT-ERHALTEN UND EIN NEUER ANBIETER HINZUGEWONNEN WERDEN.

FÜR MITARBEITENDE DES EV. KIRCHENKREISES DORTMUND GIBT ES DAHER BESONDERE TARIFE UND/ODER KOSTENFREIE ZUSATZLEISTUNGEN, WENN MAN SICH DORT ANMELDET: CITY FITNESS, KIESER TRAINING UND DER CJD LADEN SIE HERZLICH EIN, VERGÜNSTIGT ZU TRAINIEREN!

WER DAS ANGEBOT NUTZEN MÖCHTE, MUSS DEN FITNESS-STUDIOS NACHWEISEN, BEIM KIRCHENKREIS BESCHÄFTIGT ZU SEIN. HIERZU GIBT ES ZWEI WEGE:

1. SIE MELDEN SICH BEIM ARBEITSBEREICH GESUNDHEIT, DER IHNEN EINE BESCHEINIGUNG AUSSTELLT UND ZUSENDET (PER E-MAIL ODER POSTALISCH).

**2. SIE WENDEN SICH AN DAS SEKRETARIAT IHRER DIENSTSTELLE UND BITTEN UM AUSSTELLUNG EINER ENTSPRECHENDEN BESCHEINIGUNG. DIESE SOLLTE BEINHALTEN:
BRIEFKOPF MIT DATUM UND ANGABE DER AUSSTELLENDEN DIENSTSTELLE, DIE ERFORDERLICHEN PERSONENDATEN:
NAME, ANSCHRIFT, GEBURTSDATUM SOWIE UNTERSCHRIFT DER AUSSTELLENDEN PERSON.**

DIESEN NACHWEIS NEHMEN SIE DANN ZUR ANMELDUNG MIT ODER SENDEN IHN NACH RÜCKSPRACHE MIT DEM FITNESS-STUDIO-PERSONAL PER E-MAIL ODER POSTALISCH ZU.

IM FOLGENDEN SIND DIE FITNESS-STUDIOS UND IHR ANGEBOT NÄHER BESCHRIEBEN, SO DASS SIE GERN DAS FÜR SIE PASSENDE AUSWÄHLEN KÖNNEN.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS UND ERFOLG BEIM TRAINING!

IHR ARBEITSBEREICH GESUNDHEIT

City-Fitness

CARDIO TRAINING
MILON ZIRKEL
FIVE RÜCKEN- UND GELENKKONZEPT
KRAFTTRAINING
DIGITAL GYM (APP: LIVEKURSE, REZEPTE, TRAININGSPÄNE, NEWS)
KOSTENLOSE PARKPLÄTZE

KOSTEN/VERGÜNSTIGUNGEN:

Oben genannte Trainingsmöglichkeiten + zusätzliche Leistungen:
**Sauna, Mineralgetränke, Intensivbetreuung, Mitgliedskarte, Duschen, Eiweiß-
+ Kaffeeplat, Solarium, Wellnessmassageliege**

Bronze-Mitgliedschaft:
Laufzeit 1 Monat; 69,00 €/Monat

Silber-Mitgliedschaft:
Laufzeit 12 Monate; 59,00 €/Monat
+ 1 Ruhemonat, Personal Training 2x, Diagnostik (InBody)

Gold-Mitgliedschaft:
Laufzeit 24 Monate, 49,00 €/Monat
+ 2 Ruhemonate/Jahr, Personal Training 2x jährlich, Diagnostik (InBody)

Sonstiges: Präventionskurse nach §20 SGB V, nicht enthalten

DORTMUND-EVING:

Gewerbeparkstraße 3-5
44339 Dortmund

Tel. 0231 993 16 70

WEBSITE:

www.city-fitness-do.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montags – freitags:

08.30 - 21.30 Uhr

Samstags:

10.00 - 15.00 Uhr

Sonntags:

10.00 - 15.00 Uhr

ANSPRECHPARTNER:

Fabian Moldenhauer

CJD Dortmund Sport- und Gesundheitszentrum

KURSPROGRAMM:

ERWACHSENENKURSE

KINDERKURSE

PRÄVENTIONSKURSE NACH §20 SGB V

REHABILITATIONSSPORT (ÜBER ÄRZTL. VERORDNUNG)

THERAPIESPORT

GESUNDHEITSSTUDIO

SPORTMEO-APP

KOSTEN/VERGÜNSTIGUNGEN:

Firmenfitness Premiumcard:

Nutzung der Angebote Präventionskurse + Gesundheitsstudio

Trainingshandtuch

ermäßigt: 30,00 € (Preisanpassung im Rahmen aktueller Preisänderungen möglich), monatlich kündbar

Anmeldegebühr für Anamnese, Fitnesstest + 2 Einführungsstunden entfällt

Partnertarif: Für Angehörige mit gleicher Wohnanschrift gelten dieselben Konditionen

Anmeldung während der Öffnungszeiten des Büros oder Gesundheitsstudios erbeten

DORTMUND-OESPEL:

**Am Oespeler Dorney 41-65
44149 Dortmund**

Tel. Gesundheitsstudio

0231 656 02 15

Tel. Büro:

0231 656 02 10

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montags, mittwochs, freitags:

08.00 - 13.00 Uhr

15.00 - 21.00 Uhr

Dienstags, donnerstags:

08.00 - 13.00 Uhr

15.00 - 20.00 Uhr

Samstags, sonntags:

09.00 - 16.00 Uhr

AnsprechpartnerIn:

Sibylle Trappmann (Büro)

Jennifer Fischer (Studio)

Kieser Training

**RÜCKENANALYSE
AUFBAU DER RÜCKENMUSKULATUR
MEDIZINISCHE TRAININGSBETREUUNG/PERSÖNLICHE BEGLEITUNG
BIA: MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG
COMPUTERGESTÜTZTES RÜCKENTRAINING**

KOSTEN/VERGÜNSTIGUNGEN:

Kieser Training:

**12 Monate 59,00 € mtl. (+einmalig 149,00 €),
der erste Beitrag wird gutgeschrieben (= 11 Monate, Ersparnis 59,00 €)
24 Monate 49,00 € mtl. (+einmalig 149,00 €),
der erste Beitrag wird gutgeschrieben (= 23 Monate, Ersparnis 49,00 €)**

Kieser Training Rücken:

**12 Monate 89,00 € mtl. (+einmalig 149,00 €), der erste Beitrag wird
gutsgeschrieben (= 11 Monate, Ersparnis 89,00 €)
24 Monate 69,00 € mtl. (+einmalige 149,00 €), der erste Beitrag wird
gutsgeschrieben (Ersparnis 69,00 €)**

**Alle Verträge enden automatisch nach 12 oder 24 Monaten und können dann
erneut zu den gleichen preislichen Bedingungen erneut abgeschlossen werden.
Bei diesen Verlängerungsverträgen fällt die Einführungs pauschale weg und der
erste Monat ist wieder beitragsfrei.**

DORTMUND-INNENSTADT:

**Hiltropwall 4-12
44137 Dortmund**

Tel. 0231 967 89 60

ÖFFNUNGSZEITEN:

**Montags - freitags:
07.30 - 21.30 Uhr**

**samstags, sonntags, feiertags:
09.00 - 18.00 Uhr**

**Ansprechpartner:
Maik Solisch**