

## So finden Sie uns

## Saluvital Fitness-Club

**Öffnungszeiten:**  
montags bis freitags 8.00 bis 20.00 Uhr  
samstags 10.00 bis 13.00 Uhr

**Öffnungszeiten ab 1. August 2011**  
montags, mittwochs und freitags 8.00 bis 20.00 Uhr  
dienstags und donnerstags 8.00 bis 21.00 Uhr  
samstags 10.00 bis 13.00 Uhr



**Zehnkampflegende Jürgen Hingsen empfiehlt den Saluvital Fitness-Club:**

**„Der Saluvital Fitness-Club ist für mich die perfekte Adresse für ein Fitnessstraining in jedem Alter.“**



**Saluvital – Ihr Zentrum für Gesundheitsförderung  
am Malteser Krankenhaus St. Anna  
Albertus-Magnus-Straße 33  
47259 Duisburg-Huckingen**

**Telefon 0203 755-1234  
info@saluvital.de  
www.saluvital.de**

**Weitere Informationen zu Trainingskonzept,  
Vertragslaufzeiten und Preisen erhalten Sie bei  
Oliver Fimmers 0203 755-1237 oder  
Simone Jez 0203 755-1234**



*Im neuen Saluvital Fitness-Club trainieren Sie unter therapeutischer Betreuung in angenehmer Atmosphäre.*

## **Der medizinische Fitnesszirkel – Fit in 45 Minuten**

- *Sicheres und komfortables Training: automatische Geräteeinstellung per Chipkartensystem*
- *Beratung und Betreuung durch Physiotherapeuten und Diplom-Sportlehrer*
- *Medizinische Kompetenz durch Malteser Ärzte (bei Rückfragen und Problemen)*
- *„Qionic“-Vibrationstraining*

## **Das Saluvital bietet Ihnen zusätzlich:**

- *Praxis für Physiotherapie*
- *Präventionskurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung*
- *Ambulanter Rehasport*

## **Vier Vorteile des Trainings im Saluvital Fitness-Club:**

### **1. Effektiveres und zeitsparendes Training**

*Im medizinischen Fitnesszirkel trainieren Sie gleich doppelt: Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsgeräten beanspruchen Sie bei uns nicht nur Ihre Muskeln beim Anheben, sondern durch eine höhere exzentrische Kraft auch beim Herablassen der Gewichte. Dies führt bei 25 Prozent weniger Zeitaufwand zu 30 Prozent mehr Trainingserfolg.*

### **2. Sicheres Training**

*Das Trainingsgerät stellt sich durch eine auf Sie persönlich abgestimmte Chipkarte individuell ein. Die Chipkarte speichert Ihre persönlichen Einstellungen sowie Ihre Trainingsergebnisse. Damit vermeiden Sie viele Trainingsfehler, die durch falsche Wahl der Gewichte, falsche Einstellung der Trainingsgeräte oder falsche Ausführung der Übungen häufig passieren.*

### **3. Ergänzendes Vibrationstraining**

*Die ausgleichenden Bewegungen auf der vibrierenden Platte ergänzen den medizinischen Fitnesszirkel ideal: Sie steigern dadurch die Trainingseffizienz oder entspannen die Muskulatur. Das Vibrationstraining verbessert nicht nur die Kraft und Beweglichkeit, sondern hat sich besonders bei Osteoporose, Gangunsicherheit, Blasenschwäche und chronischen Muskelverspannungen als eine effektive Therapie erwiesen.*

### **4. Kompetente Beratung und Betreuung – auch in medizinischen Notfällen**

*Ein erfahrenes Team aus Physiotherapeuten, Osteopathen, Masseuren und Diplom-Sportlehrern steht Ihnen als Trainer zur Seite und kennt insbesondere die speziellen Bedürfnisse der Generation 40+. In Notfällen sind Ärzte des Malteser Krankenhauses St. Anna durch Auslösen des Herzalarms sofort zur Stelle.*

