

Darum ist unser aerolution Training genau das Richtige für Sie.

Wir haben uns für eine neue Trainingsphilosophie entschieden. Diese beruht auf dem weltweit anerkannten sportmedizinischen Standard zur Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Denn nur wenn wir wissen, wo Sie stehen, können wir Sie optimal entsprechend Ihrer Ziele trainieren.

Unser Anspruch: Wir wollen, dass Ihre Zeit mit uns bestens investiert ist. Wir wollen Sie auf direktem Weg zu Ihrem Ziel bringen!

Grundlage ist die direkte Analyse des Energiestoffwechsels in Ruhe und unter Belastung. Wir analysieren, wie Ihr Körper die Energieträger, Fette und Kohlenhydrate, in Bewegungsenergie umsetzt. Keine andere Methode misst Ihre persönliche körperliche Leistungsfähigkeit individueller und direkter – das ist der Goldstandard.



Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg
Telefon: 040 / 701 74 43
E-Mail: sportbuero@hntonline.de
www.hntonline.de

Öffnungszeiten

Mo / Di / Do: 09:00 - 11:00 Uhr
Mo / Di / Mi / Do: 16:00 - 19:00 Uhr

Infos und Terminvereinbarung im FitHus

Telefon: 040 / 701 57 74
E-Mail: fithus@hntonline.de
www.fithus.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08:30 - 22:00 Uhr, Sa + So: 10:00 - 18:00 Uhr



So geht Sport heute!



**Test ab
€ 25,-**

Unser Partner:



Optimales Training mit moderner Energiestoffwechselanalyse

✓ Leistung steigern

Sie wollen effizient trainieren, um Ihr großes Ziel zu erreichen?

Aber nicht „irgendwie“, sondern am besten wie die Profis nach dem Goldstandard? Dann machen Sie bei uns die patentierte aerolution Leistungsdiagnostik und profitieren von Ihrem perfekten Trainingsplan. Wir ermitteln Ihre optimalen Belastungsbereiche für Regeneration, Grundlagenausdauer und Tempotraining.



✓ Fit in jedem Alter

Sie wollen Ihre Fitness verbessern und gesund bleiben?

Dann machen Sie die patentierte aerolution Energiestoffwechselanalyse und trainieren mit uns in Ihren sicheren und gesunden Trainingsbereichen – auch bei Diabetes oder Bluthochdruck.



✓ Körperfett reduzieren

Sie wollen überflüssige Pfunde loswerden?

Die aerolution Energiestoffwechselanalyse ermittelt Ihren Ist-Zustand individuell und präzise. Wir zeigen Ihnen die individuellen Trainingszonen, in denen Sie besonders viel Fett verbrennen und die Kilos am schnellsten verschwinden.



Infos und
Terminverein-
barung unter
701 57 74

So funktioniert die Leistungsdiagnostik

Dank der patentierten aeroscan Methodik dauert die Leistungsdiagnostik nur 10 Minuten. Sie absolvieren einen Stufentest auf einem Cardiotrainer Ihrer Wahl. Während der Messung atmen Sie einige Male durch ein kleines Mundstück. Die dabei analysierten Atemgase zeigen uns, bei welcher

Trainingsintensität Ihr Körper in welchem Verhältnis Kohlenhydrate und Fette verbrennt und wie hoch der Energiebedarf ist. Damit wissen wir, wie Sie gezielt und besonders effizient Ihre Ausdauerleistung verbessern, wo Ihr ganz persönlicher Wettkampfbereich liegt und wie Sie nach einer

intensiven Belastung am besten regenerieren. Nennen Sie uns Ihr sportliches Ziel und Ihr Zeitkontingent und wir erstellen Ihnen einen optimalen Trainingsplan. Ihr Vorteil: Sie trainieren jederzeit gesund und effizient. Jede einzelne Trainingsminute bringt Sie Ihrem sportlichen Ziel näher.

