

## 1 Sporttherapeutisches Ganzkörpertraining und Muskelaufbautraining nach Verletzungen/Operationen

Beim sporttherapeutischen Ganzkörpertraining steht der Bewegungsapparat im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Die Muskeln im Brust-, Rücken-, Mittel- und Beinbereich werden je nach Dysbalancen oder Verletzungen individuell neu aufgebaut und durch gezieltes Training gestärkt.

## 2 Sport- und Gesundheitscoaching für alle Altersgruppen (kostenpflichtig)

Ist auf jene ausgerichtet, die eine Neuorientierung für ihre körperliche Fitness suchen. Mit individuellen Trainingsplänen auf der einen Seite und Ernährung sowie Regeneration auf der anderen Seite beraten wir dich in deiner Neuausrichtung.

## 3 Muskel- und Kraftaufbau Training für mehr Leistungsfähigkeit

Ist ein wichtiger Bestandteil, um den Körper vor Verletzungen und Fehlhaltungen zu schützen, jedoch auch um sich von Verletzungen schneller zu erholen und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Inaktive Muskeln verlieren ab einem gewissen Alter an Masse und müssen daher regelmäßig trainiert werden. Regelmäßiges Training steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit im Alltag, sondern trägt auch zu einem physischen und psychischen Wohlbefinden bei. Nebenbei siehst du auch noch gut aus.

## 4 Altersgerechte Trainingsprogramme für Rücken und Bewegungsapparat

80 Prozent der Menschen haben Probleme mit dem Bewegungsapparat. Deinem Fitnesslevel und deinem Alter angepasste Trainingsprogramme helfen dir bei deinen Alltagsbelastungen Haltung und Stärke zu zeigen (z. B. Schlingen-/Core-Training etc.)

## 5 Abwechslungsreicher Cardio-/ Ausdauer-/Kraftbereich mit „Selection Line“ von Technogym

Unsere Ausstattung ist umfang- und abwechslungsreich und erlaubt es dir von einfachen bis sehr komplexen Übungsprogrammen auf jedem Niveau deine individuellen Leistungsgrenzen auszutesten. Spaß und Abwechslung steht im Vordergrund des Trainings. Egal ob therapeutisches, Fitness-, oder Profi-Training, bei uns steht Qualität vor Quantität.

## 6 Grundlagen- und Zirkeltraining für mehr Kraft, Ausdauer und Lebensqualität

Ist vor allem für Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger gedacht, um seinen Körper wieder an regelmäßige körperliche Aktivitäten zu gewöhnen und auch als Vorbereitung für intensiveres Sporttraining, ist jedoch auch für die aktiven Senioren bestens geeignet.

## 7 Gesundheitsprogramme für Firmen

Das Herz eines jeden Unternehmens sind seine Mitarbeiter. Ein fitter Mitarbeiter hat weniger Krankenstand, fühlt sich besser und ist auch leistungsfähiger. Individuelle Trainingspläne werden der jeweiligen Firmen Aktivität angepasst und regelmäßig abgestimmt, inklusive Gesundheitstest (extern und kostenpflichtig). Unsere Aufmerksamkeit widmet sich dem Bewegungsapparat und einer starken Herz-Lungen-Funktion.

## 8 Kooperation mit Therapeuten, Trainern und Österreich = aktiv (Standort Villach) und Kraftmeile Villach

Kostenpflichtiges externes Service (direkt mit den Anbietern abzurechnen). Angeboten werden Wirbelsäulenanalyse, softwarebasierter Koordinationstest, Muskelfunktionstests inklusive Trainingseinführung durch den Anbieter etc. Des Weiteren Heilmassagen & Therapien sowie die Kraftmeile Villach (Terminvereinbarung).

## 9 Individuelles Personal Training (kostenpflichtig)

Beim Personaltraining (kostenpflichtig), lernst du nicht nur die richtige Technik, wir begleiten dich auch mit neuen Konzepten und dem letzten Stand der Forschung um das Maximum aus deinem Training aufgrund deiner Konstitution herauszuholen.



DEIN  
PERSÖNLICHER  
VORTEIL:  
Für deine Sicherheit  
COVID-19 Anti-  
körpertests vor  
Ort erhältlich



# Unsere Sport & Gesundheitsangebote

- > Sporttherapeutisches Ganzkörpertraining und Muskelaufbautraining nach Verletzungen/OP
- > Sport- und Gesundheitscoaching für alle Altersgruppen (kostenpflichtig)
- > Muskel- und Kraftaufbau Training für mehr Leistungsfähigkeit
- > Altersgerechte Trainingsprogramme für Rücken und Bewegungsapparat
- > Abwechslungsreicher Cardio-/Ausdauer-/Kraftbereich mit „Selection Line“ von Technogym
- > Grundlagen- und Zirkeltraining für mehr Kraft, Ausdauer und Lebensqualität
- > Gesundheitsprogramme für Firmen
- > Kooperation mit Therapeuten, Trainern und Österreich = aktiv (Standort Villach) und Kraftmeile Villach
- > Individuelles Personal Training (kostenpflichtig)



# SERVUS

## FITNESS

Velden am Wörthersee



## Servus Fitness Tipp

Sport beginnt in der Küche. Das wichtigste beim Fitnesstraining:

**Aufwärmen, Dehnen  
(vor- und danach)  
und Regeneration**

## Kontakt

### Servus Fitness Velden

St. Eydener Straße 1  
9220 Velden am Wörthersee  
Mobil: +43 (0) 660 / 733 94 99  
Tel.: +43 (0) 4274 / 522 74

E-Mail: [fitness@servus-development.com](mailto:fitness@servus-development.com)  
☎ Servus Fitness Lounge

Details zu unseren großzügigen Öffnungszeiten, flexiblen Verträgen, COVID-19 Sicherheitsmaßnahmen und Parken findest Du auf [www.servus-development.com](http://www.servus-development.com)

FÜR DEINE GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

**Sporttherapeutisches Trainingsinstitut**

# Dein Fitnessstudio Deine Gesundheit

IMMER FÜR DICH DA  
**7 Tage die Woche  
5 bis 23 Uhr**

**GLEICH  
anrufen**