



**DU WILLST DEINEN ERFOLG NICHT IRGENDWANN,
DANN TRAINIERE AUCH NICHT IRGENDWO**

Maximale Motivation

N-FLOW: Functional Fitness für Freizeit- und Leistungssportler

N-FLOW Fitness-Studio
Freizeitpark Obernautal Netphen GmbH
Brauersdorfer Straße 52
57250 Netphen | Telefon 02738-2954
E-Mail fitness@n-flow.de
www.n-flow.de/fitness-studio

Motivierende Gruppen-Workouts statt monotonen Solo-Sportprogramm – In der Functional Area des N-FLOW FITNESS-STUDIO in Netphen trainieren Freizeit- und Leistungssportler professionell unter Anleitung eines erfahrenen Trainers. In Workshops für jedermann lernen die Teilnehmer, wie man in der hochwertig ausgestatteten „Functional Area“ mit seinem eigenen Körpergewicht hoch intensiv und funktionell nahezu alle Muskelgruppen auf einmal trainieren kann. Firmen erhalten zudem besonders flexible Fitness-Konditionen für ihre Mitarbeiter.

N FLOW

FITNESS-STUDIO

- > **CROSSWORKOUT, FUNKTIONSTRaining & BODY SHAPE**
- > **INDOOR-CYCLING**
- > **PILATES**
- > **FASZIENTRAINING**
- > **YOGILATES**
- > **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Betriebliches
Gesundheitsmanagement
– WIR SCHULTERN
IHR BGM –

Die Zähne zusammenbeißen, die Muskeln brennen spüren und in den kurzen Pausen zwischen den intensiven Kraftreizen ein entspanntes Lächeln erleben – das ist funktionelles Training. Fitness in seiner reinsten Form, mit dem Ziel von Muskelaufbau und Fettabbau.

Gemeinschaftlicher Spaß am Sport

Ganzkörper-Workouts als individuelles und hochintensives Training mit Kettlebells, Kurz- und Langhanteln oder Springseilen macht besonders in der Gruppe viel Spaß.

Die energiegeladene Musik und das gegenseitige Motivieren innerhalb der Gruppe und durch den Trainer bringen die Teilnehmer zu Höchstleistungen. „Durch das Anfeuern werden selbst die letzten Reserven herausgeholt – und genau das macht die Übungen so effektiv“, weiß Studioleiter Mario Bürger, der in seinen Functional-Fitness-Kursen Sportler zwischen 17 und 85 Jahren trainiert.

Der studierte Athletiktrainer und sein Team aus qualifizierten und zertifizierten Trainern unterstützen Freizeit- und Leistungssportler ganz individuell dabei, ihr persönliches sportliches Ziel zu erreichen. „Das kann das gezielte Training zur Verbesserung von sportartspezifischen Fähig- und Fertigkeiten, Figur oder Fitness sein, aber auch die intensive Vorbereitung auf Wettkämpfe oder ein Muskel- und Konditionsaufbau.“

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter – gemeinsam zum Ziel

Als neuer offizieller Kooperationspartner von urban sports club, dem Nachfolger von Interfit, bietet N-FLOW zielgerichtete Fitness-Optionen für Firmen und Mitarbeiter: Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sind nicht nur der Cardio- und Gerätepark mit über 60 Geräten, sondern auch die Functional Area sowie das vielfältige Kursangebot nutzbar. Auf Wunsch sind Workshops bzw. Seminare zu den Themen Bewegung, Ernährung oder Entspannung durchführbar.

Neben einer Mitgliedschaft stehen Interessierten sogenannte Prepaid-Tarife zur Wahl. „Wer nur bestimmte Kurse wie Indoor-Cycling, Pilates oder Wirbelsäulengymnastik besuchen oder nur die Functional Area nutzen will, kann ohne Vertragsbindung sein Guthaben ganz flexibel bei uns abtrainieren“, erklärt Geschäftsführer Raik Richter.



Jetzt testen!
FUNCTIONAL TRAINING

Kostenloser Workshop
06.05.2020, 19-20 Uhr

