



TKW get fit

Herzlich Willkommen im TKW get fit Fitness –und Gesundheitsstudio

Um Dir und uns den Ablauf so leicht wie möglich zu gestalten, bitten wir darum, den Infozettel sorgfältig durchzulesen.

Die Anmeldung in unserem Fitness Bereich und für einen Test erfolgt immer bei einem der Trainer während der Kurszeit.

Anmeldungen sind ausschließlich an folgenden Tagen möglich:

Montags von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr und von 19:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Dienstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Donnerstags von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Freitags von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Welche Kosten/ Gebühren kommen auf Dich zu?

Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 30,- €, für Nichtmitglieder 50,- €. Die Kursgebühr ist beim Eingangstest zu entrichten.

Der Ablauf ist wie folgt:

Zuerst wird ein Leistungstest mit Pulsmessung zur Erstellung des aktuellen Leistungsniveaus durchgeführt. Danach werden, nach Terminabsprache, die Trainingspläne 1, 2, 3 und 4 während der Kurszeiten absolviert, wobei eine gründliche Einweisung in die Geräte stattfindet. Ebenso werden die Gewichte für das eigenverantwortliche Trainieren ermittelt.

Nachdem der Test und die Trainingspläne 1 bis 4 abgeschlossen sind, kann das TKW Get Fit Studio nach Eintritt in die Fitness - Sparte jederzeit zu den Öffnungszeiten genutzt werden.

Wir danken Dir für deine Aufmerksamkeit und wünschen Dir viel Spaß und Erfolg bei deinem Training.

Bei Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung,

Dein TKW- Fitness Team