

## TIPPS FÜR SPORTSFREUNDE

### GESUND & LECKER

#### Rezept des Monats

Rezeptkarte im Fitness-Center zum Mitnehmen oder im Internet unter [bensorsiel.de/fitness](http://bensorsiel.de/fitness)

### BODY ANALYZER

#### Körperanalyse zur Trainingsoptimierung

Für jedermann geeignet: Optimieren Sie mit den Ergebnissen Ihr Training zur besseren Verteilung von Fett und Muskelmasse.

**Kostenlos für Fitness-Center-Mitglieder**

Nicht-Mitglieder zahlen 5,- €



### 50-PLUS FITNESS-TREFF

#### „Man ist so alt wie man sich fühlt“

Mit unserer gesundheitsorientierten Ausrichtung im Alter findet das Training an den Geräten mit anschließendem Stretching unter Anleitung statt. Immer dienstags und donnerstags von 10.30 bis 12.00 Uhr

Neue Teilnehmer vereinbaren bitte vorab einen Termin für ein Probetraining.

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

### FITNESS-CENTER

Mo. - Fr.	8.00 – 21.00 Uhr
Sa. / So.	10.00 – 19.00 Uhr
Feiertage	10.00 – 19.00 Uhr

### BETREUTE ZEITEN

Mo.	17.00 – 20.00 Uhr
Mi.	16.30 – 19.30 Uhr
Do.	9.00 – 10.30 Uhr



Irrtümer und Änderungen vorbehalten, Stand: November 2018

Fotos: Esens-Bensorsiel Tourismus GmbH; Fotolia – AntonioDiaz, Unspecified

Gestaltung: dock26.de

### FITNESS-CENTER NORDSEETHERME BENSERSIEL

Schulstraße 4 · 26427 Bensorsiel

Tel. 0 49 71/9 17-2 20

E-Mail: [fitness@bensorsiel.de](mailto:fitness@bensorsiel.de)

[www.bensorsiel.de](http://www.bensorsiel.de)

[www.facebook.com/nordseetherme](https://www.facebook.com/nordseetherme)



die nordsee



[bensorsiel.de](http://bensorsiel.de)

## UNSERE ANGEBOTE

Mehr Ausdauer, weniger Gewicht, höhere Belastbarkeit, gezielte Kräftigung der Muskulatur: Wir unterstützen Sie gern dabei, Ihre Ziele zu erreichen und zu halten. Gehen Sie mit uns gemeinsam einen wichtigen Schritt in Richtung Gesundheit! Wir freuen uns auf Sie!

## CARDIO

Für richtiges Aufwärmen und Ausdauertraining sorgen unsere Crosstrainer, Fahrräder und Laufbänder.

## KRAFT

Bei uns finden Sie für jeden Muskel das passende Gerät, so dass einem gezielten ganzheitlichen Muskelaufbau nichts im Wege steht.

## KURSE

Unser abwechslungsreiches Kursprogramm sorgt für jede Menge Spaß: Ob Auspowern bei ansteckenden Musikrhythmen, Kräftigung bestimmter Muskelgruppen oder Aquarobic.

## FITNESS-MITGLIEDSCHAFT

### Ihre Mitgliedsvorteile

- Individuelles Trainingsprogramm durch qualifizierte Trainingsbetreuung
- Verlängerte Trainingsmöglichkeiten durch betreuungsfreie Zeiten<sup>1)</sup>
- Attraktive Kursangebote
- Besondere Konditionen für die Saunawelt und das Erlebnisbad (2 Std. für 6,50 €)

<sup>1)</sup> Die Nutzung des Fitness-Studios außerhalb der Betreuungszeiten ist nur möglich, wenn eine Haftungsausschluss-Vereinbarung unterzeichnet wurde.

## PROBETRAINING

Jugendliche<sup>2)</sup>: 12,- €

Erwachsene: 15,- €

Bei Abschluss eines Vertrages oder Kauf einer Geldwertkarte werden 5,- € erstattet.

## MITGLIEDS-VERTRÄGE

### Fitness

Schüler<sup>2)</sup>/Studenten<sup>3)</sup>: 26,- €/Monat

Erwachsene<sup>3)</sup>: 30,- €/Monat

Unbegrenzte Nutzung aller Fitness-Geräte und Kurse.

Mindestlaufzeit: 3 Monate

### Fitness + Bad

Schüler<sup>2)</sup>/Studenten<sup>3)</sup>: 45,90 €/Monat

Erwachsene<sup>3)</sup>: 49,90 €/Monat

Unbegrenzte Nutzung aller Fitness-Geräte und Kurse sowie die freie Nutzung des Bades für jeweils 2 Stunden.

Mindestlaufzeit: 3 Monate

## UNSERE PREISE

### EINZELKARTEN

Nutzung aller Geräte und Kurse (einmaliger Eintritt)

Schüler<sup>2)</sup> / Studenten<sup>3)</sup> 6,50 €

Erwachsene<sup>3)</sup> 7,50 €

Harlinger-MehrWertKarten-Inhaber 5,- €

<sup>2)</sup> Für Kinder unter 16 Jahren ist das Training an den Fitnessgeräten nur in Begleitung von mindestens einem Erziehungsberechtigten möglich.

<sup>3)</sup> Mit der NordseeService-Card erhalten Sie 10% auf die Einzeleintritte (ausgenommen Inhaber der Harlinger-MehrWertKarte bzw. die Fitness-Kombikarte).

## ZEITKARTEN

Wochenkarte (innerhalb von 7 aufeinanderfolgenden Tagen 7x Eintritt) 20,- €

Monatskarte (innerhalb eines Monats 30x Eintritt) 45,- €

## FITNESS-KOMBIKARTE

### Fitness + Bad/Sauna

Kombinieren Sie Ihren Fitness-Center-Besuch mit einem Bad/Sauna-Aufenthalt? Dann erhalten Sie die Fitnesskarte (Einzelkarte) zum Sonderpreis von 5,- € (statt 7,50 €).

## GELDWERTKARTEN

Alle Geldwertkarten bieten den Komfort der bargeldlosen Zahlung und viele Vorteile in der Nordseetherme Bensorsiel. Sie sind anwendbar auf alle Einzeleintritte und übertragbar.

Kartename/ Wert	Rabatt auf alle Eintritte <sup>4)</sup>	Rabatt Bistro	Rabatt Shop-Artikel
Bronze (60,- €)	10 %	10 %	-
Silber (125,- €)	15 %	10 %	-
Gold (250,- €)	25 %	10 %	5 %
Platin (500,- €)	30 %	10 %	5 %

Bei Kauf der Geldwertkarte berechnen wir ein Pfand in Höhe von 5,- € pro Karte, das bei Rückgabe der unbeschädigten Karte erstattet wird. Restbeträge können nur bis max. 5,- € ausgezahlt werden.

<sup>4)</sup> Ausgenommen Sauna-Zuschlag