

Unsere Leistungen für Sie

Stand 2.14

The logo for Nautilus TRAINING, featuring the word "Nautilus" in a large, bold, black sans-serif font, with the word "TRAINING" in a smaller, all-caps, black sans-serif font positioned to the right and slightly above the end of "Nautilus". The logo is set against a dark grey rectangular background.

Nautilus-Training bietet Ihnen ein hochwertiges Gesundheits-orientiertes Trainings-Konzept mit begleitender sportmedizinisch/orthopädischer Beratung und Hilfe sowie mit intensiver Anleitung durch Trainer.

Nautilus-Training ist ideal für Menschen mit hohem Anspruch an Qualität, die nachhaltig Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Und für Menschen, die Rücken- und Gelenk-Beschwerden durch aktives Training beseitigen wollen

Folgende Leistungen sind im Monats-Beitrag enthalten:

Kraft-Training

Die Basis ist Kraft, die wesentliche Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Aufrechte Körperhaltung, gesunder Rücken, stabile Gelenke.

Mit 2x45 Minuten Training pro Woche erreichen Sie einen optimalen Erfolg. Zu Beginn beträgt der Kraftzuwachs etwa 5% pro Training.

Herz- Kreislauf- Training

Kraft-Training allein vernachlässigt den wichtigsten Muskel: Ihr Herz. Deswegen bieten wir Herz- Kreislauf-Training an, auch im Frischluftbereich. Es ist nachgewiesen, dass Ausdauer-Training das Herzinfarkt-Risiko um 50% senkt.

Sportmedizinisch/orthopädische Beratung und Trainingsprogramme sowie ärztliche Hilfe

Grundlage Ihres Trainings sind Trainingsprogramme, die erfahrene Ärzte gemeinsam mit Ihnen zusammenstellen. Bei Beschwerden bieten Ihnen die Ärzte Hilfe an. Die Kosten dafür übernimmt Nautilus-Training.

Persönliche Trainerstunden

Zu Beginn erhalten Sie 3 persönliche Trainerstunden. Anschließend kommen die Trainer ständig auf Sie zu, um die Qualität Ihres Trainings zu verbessern. Nach jedem Wechsel Ihres Trainingsprogrammes erhalten Sie weitere persönliche Trainerstunden.

Zusätzliche Angebote sind im Monats-Beitrag enthalten:

Gymnastik-Programm (Anmeldung erforderlich)

Pilates, Bauch-Beine-Po, Dehnen + Entspannen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fit+/-50, Bodystyling, Qi Gong, Rücken-Fitness, Karate.

Aus Gründen der Qualität ist jeder Kurs auf max. 12 Teilnehmer begrenzt.

Bei unter 3 Anmeldungen entfällt die Stunde. Das Kursprogramm wird an die Nachfrage der Kunden angepasst.

Kinderhort (Anmeldung erforderlich)

Sauna und Ruhebereich (gemischt) sowie **Erfrischungsbereich**

Solarium und Getränke (gegen gesonderte Bezahlung)

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 8.30 - 22.00 Uhr

Samstag , Sonntag
und an Feiertagen 8.30 - 18.00 Uhr

verkürzte Öffnungszeiten:

Schwörmontag 8.30 - 13.30 Uhr

Heiligabend 8.30 - 13.30 Uhr

Silvester 8.30 - 13.30 Uhr

Wir haben geschlossen an:

Neujahr, Ostersonntag, Pfingstsonntag und 1. Weihnachtsfeiertag.

Nautilus-Training

Magirusstr. 45, 89077 Ulm

Telefon 0731/140 646-0

Fax 0731/ 140 646-19

Besuchen Sie uns im Internet

www.nautilus-training-ulm.de

Trainingserfolg durch Qualität

Stand 2.2014

Deswegen bieten wir eine sportmedizinisch/orthopädische Trainingsberatung vor Trainings-Beginn und begleitend während Ihrer Mitgliedschaft. Falls nötig, auch ärztliche Hilfe. Die Kosten dafür übernimmt Nautilus-Training.

The logo for Nautilus TRAINING, featuring the word "Nautilus" in a large, bold, black sans-serif font, with the word "TRAINING" in a smaller, all-caps, black sans-serif font positioned to its right. The logo is set against a dark grey rectangular background.

Ich bin gesund, brauche keinen Arzt, nur einen Trainer, der mir die Geräte zeigt. Damit gefährden Sie Ihren Trainingserfolg.

Zunächst: Unsere Ärzte vermitteln Ihnen das Wissen, welches Sie für ein erfolgreiches Training brauchen, zB Trainings-Intensität, Häufigkeit, Regenerationszeit usw.

Dann: das Trainingsprogramm wird auf Ihre Ziele und Ihren individuellen Muskelstatus abgestimmt. Dabei werden schwache Muskelpartien, die Ihnen selbst vielleicht noch gar nicht aufgefallen sind, besonders intensiv trainiert. Dies dient der Vorbeugung, denn: muskuläre Dysbalancen verursachen irgendwann Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden wie zB: Schulter- und Nacken-Beschwerden und Verschleiß bei Haltungsschwäche, Kreuzschmerzen bei schwachem Rücken, Knie-Beschwerden bei Abschwächung bestimmter Teile der Oberschenkelmuskulatur.

Bei Beschwerden werden unsere Ärzte versuchen, deren Ursache zu finden, falls diese noch nicht bekannt ist. Bringen Sie Ihre Röntgenbilder mit. Die meisten orthopädischen Beschwerden lassen sich durch gezieltes Muskeltraining beheben oder lindern.

Ständig verändert sich Ihre Muskulatur durch Training. Deswegen sollte Ihr Trainingsprogramm auch verändert werden, mindestens 2-mal pro Jahr. Mit einer einmaligen ärztl. Trainingsberatung werden Sie langfristig nicht den best möglichen Erfolg haben.

Wenn neue Beschwerden auftreten, gleich durch welche Ursache, stehen die Ärzte selbstverständlich zur Verfügung und helfen Ihnen, wenn möglich. Wir bieten Ihnen ein umfassendes Angebot für Ihre Gesundheit und Fitness.

Fachkompetenz und über 25-jährige Erfahrung

Ärzte haben, wie in anderen Berufen auch, unterschiedliche Kompetenzen. Spezialisten für Muskeln, Knochen und Gelenke sind Orthopäden. Das allein reicht noch nicht für eine Trainingsberatung. Sportmedizinisches Fachwissen ist genauso unverzichtbar wie langjährige, persönliche Trainingserfahrung der Ärzte selbst, denn: die Wirkung von Medikamenten läßt sich theoretisch lernen, die Wirkung von Training nicht. Sie muß man persönlich erleben, über viele Jahre, um eine erfolgreiche Trainingsberatung anbieten zu können. Unsere Ärzte (Dr. Peter Neef, Dr. Christian Ernst) verfügen über die nötige Kompetenz, ohne die eine Trainingsberatung keinen Sinn macht.

Die Trainer setzen die Empfehlungen der Ärzte bei der Trainings-Betreuung um. Ärzte und Trainer arbeiten Hand in Hand zu Ihrem Vorteil.

Ohne regelmäßige ärztliche Beratung und ohne intensive Begleitung durch fachkompetente Trainer werden Sie nicht erfolgreich trainieren.

Normal-Tarife

Stand 9.2015

| | | |
|--------------------|------------------------|---|
| V12 | 69.- Euro/Monat | Laufzeit 12 Monate ohne Unterbrechung |
| V11 plus U1 | 74.- Euro/Monat | Laufzeit 11 Monate 1 Monat Unterbrechung nach Wahl U1 addiert sich auf die Laufzeit |
| V10 plus U2 | 79.- Euro/Monat | Laufzeit 10 Monate 2 Monate Unterbrechung nach Wahl U2 addiert sich auf die Laufzeit |
| V6 | 84.- Euro/Monat | Laufzeit 6 Monate ohne Unterbrechung |
| V3 | 89.- Euro/Monat | Laufzeit 3 Monate ohne Unterbrechung |

Gültig für alle Normal-Tarife:

- **Rücktrittrecht innerhalb 4 Wochen nach Vertragsbeginn**
- **Kundenkarte für den Zutritt kostenfrei**
- **Service-Pauschale 85.- Euro im Normaltarif, 65.- Euro für Studenten, Azubis, Schüler für sportmedizinisch/orthopädische Beratung (Trainingsprogramme, ärztliche Hilfe) und für persönliche Trainerstunden**
- **Kündigungsfrist 4 Wochen vor Laufzeitende**
- **ohne Kündigung stillschweigende Vertragsverlängerung um die vereinbarte Laufzeit**
- **Bezahlung der Monatsbeiträge per Lastschrift.**

Sonder-Tarif

für Studenten*, Azubis und Schüler

bis zu einem Alter von 28 Jahren

Stand 9.2015

| | | |
|-------------|------------------------|--|
| VSAS | 49.- Euro/Monat | Laufzeit unbefristet monatliche Kündigung |
|-------------|------------------------|--|

* Studium als Hauptbeschäftigung. Bei nebenberuflichen Fernstudien gelten die Normal-Tarife

Gültig für den Sondertarif ist die Vorlage des Studenten-/Schülers ausweises bzw. Ausbildungsnachweis.

Nach Wegfall der Voraussetzungen wird der Sondertarif in den Normaltarif umgewandelt. Nautilus kann jederzeit die Vorlage aktueller Nachweise verlangen.

- **Kündigungsfrist 2 Wochen zum Ende des laufenden Monats**
- **Beitragsfreie Unterbrechungen auf Wunsch** (jeweils ganze Monate)
Studenten: während der Vorlesungs-freien Zeiten
März und April sowie August bis September
**Azubis/
Schüler:** 1 Monat während der Sommerferien
- **Kundenkarte für den Zutritt kostenfrei**
- **Service-Pauschale 65.- Euro für sportmedizinisch/orthopädische Beratung** (Trainingsprogramme, ärztliche Hilfe) **und für persönliche Trainerstunden**
- **Bezahlung der Monatsbeiträge per Lastschrift.**