

## Neue Trainingsmaßstäbe im vita club Süd

Je anspruchsvoller die Zeiten sind, desto wichtiger ist es, den eigenen Körper gesund und leistungsfähig zu halten. Das wissen rund 9.000 Mitglieder des vita clubs Salzburg, die täglich in den vier Anlagen etwas für ihren Körper tun.

in adäquates Fitnesstraining ist der Grundbaustein für alle Sportarten. „Würden sich Skifahrer das ganze Jahr besser auf die Saison vorbereiten, gäbe es weniger Skiuunfälle“, ist Christian Hörl, Geschäftsführer der Fitness-Kette überzeugt.

Da das Training neben effizientem Kräftigen und Dehnen sämtlicher Muskeln auch Spaß machen soll, haben Christian und Conny Hörl wieder kräftig investiert. Der vita club Süd, Flagship der vita club Familie, bekam eine Rundumerneuerung. Zum Beispiel sind nun alle neuen Ausdauergeräte mit einer ipod-Dockingstation ausgerüstet, damit das eigene Musikprogramm für die nötige Power sorgen kann. Außerdem sind alle Geräte mit TV und einer Reihe von Spielen ausgestattet. Auch im Kraftbereich zeigt sich der vita club als Trendsetter: „Ehrliches Krafttraining“ ist wieder angesagt. Vor allem Frauen schätzen die neue „pure strenght“ Gerätelinie der Firma Techno Gym.

### GANZHEITLICHES VORSORGEPROGRAMM

Trotz allen trainingsunterstützenden Tools sieht sich der vita club nicht nur als Trainingspartner. Die Gesundheit wird vielmehr ganzheitlich gemanagt. Dazu zählt neben richtiger Ernährung und Entspannungsmaßnahmen, vieles das mit Gesundheit und Prävention zusammenhängt. „Die Gesundheits-Checks, die wir anbieten sind mit denen einer Arztpraxis durchaus vergleichbar“, sagt Hörl. „Wir nehmen uns darüber hinaus Zeit, unsere Kunden über ihren Körper aufzuklären und ein ganzheitliches Vorsorgeprogramm zusammenzustellen.“ Das gibt Sicherheit und stärkt Vertrauen. Die Zeiten, wo Fitnesstraining mit Kraftkammer assoziiert wurde, sind schon lange vorbei. Moderne Fitnessstudios sind heute mehr. Sie sind ein lebenslanger Partner auf dem Weg zum persönlichen Rundum-Wohlfühlen und Gesundbleiben.



**Vita Club**  
Alpenstraße 95-97  
5020 Salzburg  
Telefon +43 (0) 50 609  
Fax +43 (0) 50 609-199  
www.vitaclub.at