

Tun Sie was?

Tun Sie was!

Ganz gleich, ob Sie einfach ein wenig fitter werden wollen oder konkrete Vorstellungen von Ihrer Leistung haben, ob Sie abnehmen wollen oder dringend mehr Entspannung brauchen – hoch2 erstellt für Sie den individuellen Trainingsplan. Was haben Sie sich vorgenommen?

Kompetente Unterstützung

Unsere ausgebildeten Fachkräfte sind freundlich, erfahren und verstehen etwas von Gesundheit, Fitness und den Weg dahin. Das Team freut sich darauf, Sie individuell dabei zu unterstützen, Ihre Ziele effektiv zu erreichen!

Vereinbaren
Sie einen
Termin!



Ihre Vorteile

- ✓ schnellere Erfolge durch Höhenluft
- ✓ Training in der halben Zeit
- ✓ qualifiziertes Fachpersonal
- ✓ effektiv auch für Menschen, die nicht voll trainieren können
- ✓ klassische Fitness als Abrundung
- ✓ modernste Fitnessgeräte
- ✓ wohlfühlen und entspannen
- ✓ Wellnessbereich mit Sauna
- ✓ viele Zusatzangebote
- ✓ zentrale Lage in der Altstadt Köpenick
- ✓ eigene Parkplätze sind vorhanden
- ✓ kostenlose W-LAN Nutzung



Ein Unternehmen der
code M Gesellschaft für
Gesundheitsmanagement mbH
Geschäftsführer:
Magnus Liepins und Sabine Clausen
Alter Markt 11
12555 Berlin-Köpenick
+49 (0)30-35389334
post@hoch2-berlin.de
www.hoch2-berlin.de

Höhen-Lounge
Höhentraining
Kurse
Klassische Fitness
Sauna
Wellness

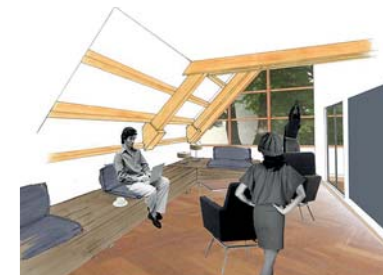
Eröffnungsangebot bis 15.01.2012

- 1 Jahr Getränke-Flatrate* gratis
- spare 50% Aufnahmegebühr



Höhenluft bringt
Trainingserfolg
in der Hälfte
der Zeit

Zentral in
der Altstadt
Köpenick



Testen Sie
auch unsere
Höhenluft-
Lounge!

* Mineralgetränke
(nur bei 15 Monate Laufzeit)

2

Ein bisschen Höhenluft wird Ihnen gut tun!

Schneller ans Ziel kommen

Trainingsverhältnisse unter Höhenluft in unseren speziell für Sie eingerichteten Räumen regen den Stoffwechsel (Fettverbrennung) schneller an. Die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie eine verkürzte Regenerationszeit sind entscheidende Vorteile, warum Sie in der Höhe trainieren sollten.

Halbieren Sie Ihre Trainingszeit! Nehmen Sie schneller ab, als sonst!

Wie Urlaub in den Bergen

Der Vorgang heißt in der Fachsprache Hypoxie. Selbst wenn Sie sich in unserer Höhen-Lounge akklimatisieren und entspannen, tritt der gewünschte Effekt ein. Probieren Sie es aus!

Sichern Sie sich einen der begehrten Lounge-Plätze und entspannen Sie – wie im Urlaub im Gebirge!



Akklimatisieren in der Lounge Leistung steigern

Die Höhen-Lounge

Entspannt sitzen und sich akklimatisieren, dazu ein belebendes Getränk? In unserer Höhen-Lounge regen Sie unter Höhenbedingungen Ihren Stoffwechsel und Ihr Herz-Kreislauf-System an und verbrennen dadurch ganz automatisch mehr Kalorien, als unter normalen Luftverhältnissen. Sitzen und abnehmen? Na klar!

Ideal als Vorbereitung für Ihr Training unter Höhenluft und für Menschen, die Gelenkprobleme haben oder die nicht voll trainieren können.

Das Höhentaining

Wer schnell und sicher seine Leistung steigern möchte, hat mit unserem Geräte- und Cardiopark unter Höhenluftbedingungen die richtige Ausgangslage. Training in unseren speziellen Räumen spart etwa die Hälfte der Zeit und erfüllt höchste Ansprüche. Ideal für alle, die wenig Zeit haben und/oder hohe Ansprüche an ihre Leistung stellen, wie Alpin- und andere Hochleistungssportler.

Klassische Fitness

Einfach ein wenig fitter werden, mal was für den Kreislauf und die Kraft tun – das können Sie in unserem schön ausgestatteten, klassischen Fitness-Bereich mit modernen Geräten und angenehmer Atmosphäre.

Entspannen

Kurse

Spaß und Bewegung mit Musik, Stärkung der Muskulatur und gezielte Entspannung – das erwartet Sie bei unseren abwechslungsreichen Kursen. Sie finden Klassiker wie Aerobic, Step, Bodystyling, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Pilates ebenso wie Spezialangebote, zum Beispiel FlexiBar, XCO-Shape und BeBalance. Nutzen Sie auch unsere Sportangebote für Kids, Teenies und Menschen im besten Alter ab 55!

Sauna

Die wohltuende Wärme der finnischen Trockensauna sorgt für entspannte Muskeln, einen gesunden Kreislauf und stärkt Ihr Immunsystem. Genießen Sie einen duftenden Aufguss und als Erfrischung die anschließende Erlebnisdusche. Gönnen Sie sich danach einen Moment der Ruhe im harmonisch gestalteten Ruheraum – mit gemütlichen Liegen und Stühlen, Wohlfühldecken und leiser Musik.

