

Angebot für die Unternehmer des Stadtforums Ahrensburg (Jahresmitgliedschaft)

Grundsätzlich gibt es die Möglichkeit, **dass Arbeitgeber die sportlichen Aktivitäten der Mitarbeiter lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei in Höhe von bis zu € 50,- pro Monat fördern können.** Näheres dazu entnehmen Sie der Anlage.

Sehen Sie folgende Sonder-Grundkonditionen:

200 € Rabatt (Startpaket) + 8 Wochen beitragsfreies Training vor Vertrags-/Zahlbeginn

52 Wochen Erstlaufzeit = 22,90 € / Woche – unter 25 Jahre: 15,90 € / Woche

104 Wochen Erstlaufzeit = 20,90 € / Woche – Unter 25 Jahre: 13,90 € / Woche

Je nach Laufzeit sind die Preise gestaffelt. Für weitere Erläuterungen stehen wir gern zur Verfügung.

Sehen Sie nachstehend die Leistungen in unseren Räumen auf 4000 qm.

Sehr geehrte:r Inhaber:in der Unternehmen des Ahrensburger Stadtforums,

vielen Dank für Ihre Anfrage einer Firmen- / Fitnesskooperation mit Ihrer Firma in unserem Hause.

Neben diesem Anschreiben erhalten Sie selbstverständlich auch gleich ein PDF-Dokument mit einem Angebot für einen Kooperationsvertrag. **Beachten Sie dabei insbesondere, dass Arbeitgeber die sportlichen Aktivitäten der Mitarbeiter lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei in Höhe von bis zu € 50,- pro Monat fördern können.**

Nachfolgend seien einmal grundsätzlich die Vorteile für Ihre Firma und Mitarbeiter aufgezeigt, die eine Kooperationsvereinbarung mit uns bietet:

Gesund und belastbar bleiben – das ist gleichermaßen wichtig für den individuellen Mitarbeiter wie für den Arbeitgeber, der auf eine zuverlässige und effiziente Belegschaft angewiesen ist.

Wie wirkt Muskeltraining auf das Immunsystem? Bei Belastung der Muskulatur werden Hormone (Adrenalin) und Botenstoffe (Myokine) ausgeschüttet. Dies hat verschiedene Effekte: Adrenalin bewirkt unmittelbar eine vermehrte Aktivität und Zunahme der sogenannten NK-Zellen (natürliche Killerzellen) und Lymphozyten im Blut, während die Myokine der Kommunikation zwischen den Organen dienen. Auf diese Weise sorgt regelmäßiges Muskeltraining dafür, dass unsere körpereigene Abwehr zunehmend effektiver arbeitet und immer stärker wird, wir also wirksam vor Erkrankungen geschützt werden.

Doch auch abseits von Angriffen auf unser Immunsystem **birgt der moderne Alltag zahlreiche Gefahren, uns über die Jahre krank zu machen:** Bewegungsmangel und falsche Körperhaltung bedingen nicht nur unangenehme Verspannungen, sondern können zu ernsthaften Rücken- und Gelenkbeschwerden führen; Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen stellen weitere Folgen dar.

Der PARADOR Fitness-& Gesundheitspark bietet nicht nur gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, sondern vereint unter seinem Dach zudem Physiotherapie und Rehabilitationssport. Auf dieser breitgefächerten Grundlage können wir jedem Mitarbeiter individuell und ganz gezielt dabei helfen, die Gesundheit zu verbessern, zu erhalten und nachhaltig zu stärken:

- Jedem neuen Kunden in unserem Haus wird mittels einer vollständigen Analyse ein Gesundheitsprofil erstellt. Entsprechend dem ermittelten Gesundheitsstatus und dem daraus resultierenden Bedarf werden durch **lizenzierte Fachtrainer** oder **Physiotherapeuten** fortlaufend individuelle Trainingsprogramme konzipiert.

- Darüber hinaus erfolgt eine **gezielte und permanente Trainingsbetreuung**, in deren Fokus die Übungsausführung und gegebenenfalls erforderliche Korrekturen stehen.
- Um die über die Jahre verloren gegangene Muskulatur wiederaufzubauen, steht mit den **zwei vollelektronischen eGym-PREMIUM-Zirkeln** allermodernste Gerätschaft zur Verfügung. Die Zirkel bieten **mit jeweils acht Geräten** ein umfassendes und ausgleichendes Ganzkörpertraining, welches zeitsparend innerhalb von nicht einmal 30 Minuten zu absolvieren ist. Ferner wird jede Trainingseinheit für unter Umständen erforderliche Nachweise automatisch dokumentiert.
- In dem ebenfalls vollelektronischen Zirkel des **efle-xx-Rückgratkonzepts** werden die muskulären Verkürzungen und Verspannungen in der Ursache angegangen, und man holt sich Stück für Stück Schmerzfreiheit und die Beweglichkeit von einst zurück – (insbesondere im Verbund mit eGym) ein optimales Training für Rücken, Gelenke und Faszien.
- **Brandneu ab Januar 2023:** Eine perfekte Ergänzung zu dem einzigartigen Angebot im PARADOR:
 - SENSPRO LUNA: Das multifunktionale, medizinisch zertifizierte Trainingsgerät der modernsten Kategorie.
 - Five Module: Sie stimulieren die Faszien von Kopf bis Fuß und sorgen so für Schmerzfreiheit und eine verbesserte Beweglichkeit.
- Darüber hinaus stehen für Ausdauer und Kräftigung **weit über 100 Geräte** zur Verfügung sowie Extra-Bereiche für das **Functional-Training**. Letzteres fordert den Körper in natürlichen, weil dreidimensionalen und somit alltagsnahen Bewegungen – individuell oder in speziellen Kursen.
- Die **außergewöhnliche „AREA46“** ist mit zusätzlichen 260 qm im Jahr 2020 hinzugekommen. Sowohl Physiotherapeuten mit ihren Kunden als auch Spitzensportler trainieren mit Vorliebe in diesem ganzheitlichen Bereich.
- Neben Kursen wie u.a. HOT IRON, Indoor Cycling, TaeBo, Box & Kick und ZUMBA bieten wir eine **große Vielfalt an Gesundheitskursen** wie Rücken-Fit, Sanfter Rücken, Best Ager – und speziell für den **Einklang von Körper, Geist und Seele** Pilates und Yoga.
- Der großzügige **Wellnessbereich** bietet mit Finnischer Sauna, Soft-Sauna, Infrarotsauna, Kneipp-Fußbecken, Ruheraum und Dachterrasse ausgezeichnete Möglichkeiten zur Entspannung und Entschleunigung.
- **Massagen**
- **PhysioPraxis im Gesundheitspark** – für Privat- und Kassenpatienten: Manuelle Therapie, Physiotherapie, Medizinisches Aufbautraining u.v.m.
- **SGR Ahrensburg e.V.:** Der Sportverein für Gesundheit & Rehabilitation bietet Orthopädischen Rehasport, Hockergymnastik, Diabetiker-Sport, Lungensport und Wassergymnastik.

Wir laden Sie herzlich in unsere Räumlichkeiten im PARADOR Fitness- & Gesundheitspark ein, so dass Sie sich direkt vor Ort im PARADOR ein Bild von unserem Angebot und unseren Leistungen machen können. Bei Fragen stehen mein Geschäftspartner Christopher Jahnke und ich, sowie Marco Theisen, Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

Mit freundlichem Gruß

Susanne Greve & Christopher Jahnke

PARADOR Ahrensburg GmbH, GF, Inh.

Kornkamp 46d, 22926 Ahrensburg

Tel: 04102 8036 0 Fax: 8036 20

sg@parador-fitness.de

Bitte beachten Sie unsere neue Webseite: www.parador-fitness.de