

„Nicht einfach nur Stunden reißen“

Fitnesshouse Lindenthal bietet Rundum-Verwöhn-Programm

„Ich komme jeden Morgen um acht hierher“, sagt Manfred Zeller und versucht während einer Rückenübung sein Gleichgewicht zu halten. Denn dann sei der Tag noch jung. „Außerdem ist die Betreuung gut“, lacht er seine Trainerin an. Antje Schubert vom Fitnesshouse Lindenthal ist begeistert von der Energie des 73-Jährigen.

„Wir freuen uns, dass Fitnessbegeisterte jeden Alters in unser Studio kommen“, so Antje Schubert.

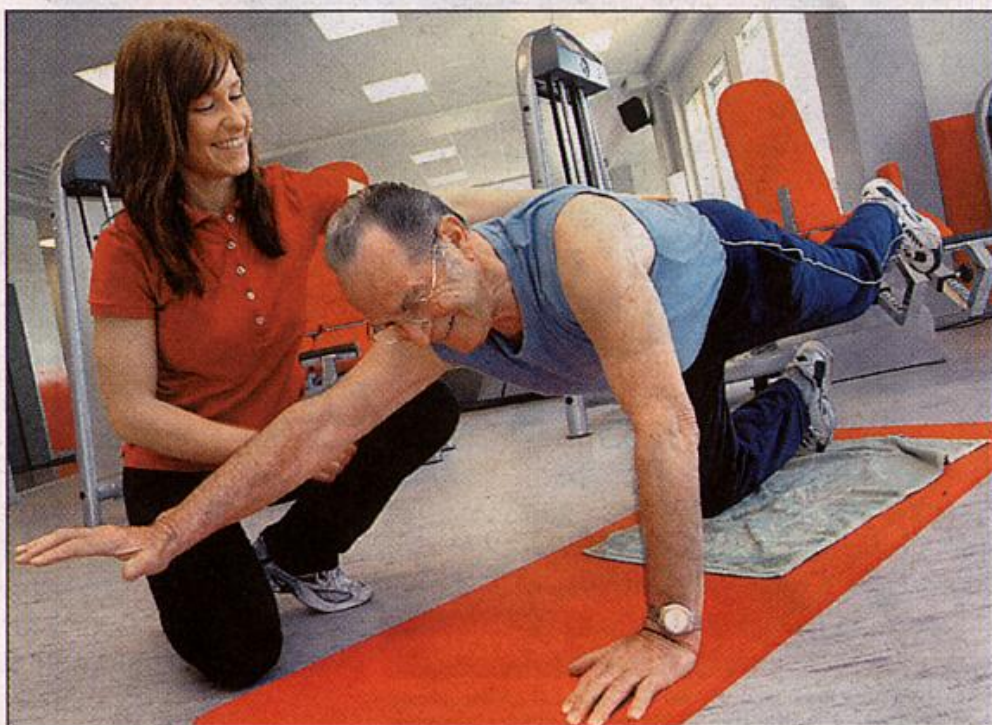
In der Fitnessoase findet man auf knapp 700 Quadratmetern so gut wie alle Sportgeräte, die man sich wünschen kann. Außerdem „legen wir viel Wert auf familiäre Atmosphäre und individuelle Betreuung“. Manfred Zeller kann dem nur beipflichten: „Das stimmt. Ich mache schon seit zehn Jahren täglich Sport, es ist immer wichtig, dass man auch von netten Leuten umgeben ist. Schließlich will man hier nicht einfach nur sein Pensum abarbeiten.“

Ernährungsberatungen werden deshalb genauso angeboten

...tungsstudios in Leipzig

von auping

erlaubt durch die Integration von „Comfortslideschienen“ in die Unterfederung neben dyna-



Antje Schubert zeigt Manfred Zeller, wie man den Rücken richtig trainiert.
Foto: Cornelia Dieme

wie wohltuende Massagen von Studioleiterin Claudia Sievert, einer ausgebildeten Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung. Und nach einem schweißtreibenden Training im hellen und freundlichen Kursraum, auf den modernen Ausdauergeräten oder im großzügigen Freihantelbereich ist ein anschließender Saunagang genau das Richtige.

„Für jeden Interessierten stellen wir einen individuellen Fitnessplan auf“, führt Antje Schubert fort.

Und wer gezieltes Training z. B. in Sachen Rückenmuskulatur sucht, wird ebenso im Fitness-

house fündig. Derzeit werden 100 Personen für eine Rückenstudie gesucht. Wenige Plätze sind noch frei. Sechs Wochen wird die Muskulatur des Rückens ausgiebig trainiert und mit einer begleitenden Trainingstherapie werden mögliche Spannungen ausgeglichen. Und noch weitere Aktionen hat das Studio zu bieten: So gibt es zwei volle Kurse für Kinderturnstunden sowie geplante Nordic-Walking-Kurse. Wer mehr erfahren möchte, nimmt einfach Kontakt zum Team auf.

Zur Lindenhöhe 1, Tel.: 0341 4684088, www.fitnesshouse-lindenthal.de.