



Individuelle Beratungsgespräche

Unsere Sportlehrer beraten Sie gerne vorab über die für Sie besonders geeigneten Trainingsmöglichkeiten.

Einzelheiten über unsere Angebote, Übungszeiten, freie Gruppenplätze, Beiträge, Anmeldung, Mitgliedschaft etc. erfahren Sie

Mo - Fr 9.00 - 20.00 Uhr
direkt im GS-Center

oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin **unter**

Tel: 793 32 17

Sportärztliche Untersuchung

Wir empfehlen allen Interessenten mit gesundheitlichen Problemen und jahrelanger " Sportpause " sich vorher sportärztlich untersuchen zu lassen.

Unser Kooperationspartner ist das

“ Zentrum für Sportmedizin “
Berlin Zehlendorf, Clayallee 225 c
(am U-Bhf. Oskar Helene Heim) Tel: 818120

sowie

Hohenschönhausen - Fritz-Lesch-Str. 29

Tel: 726 26 72 - 0

Gesundheitssport-Center
Bergstr. 90
12169 Berlin
Telefon: 793 32 17
Mo-Sa ab 9.00 Uhr

www.gesundheitssport-center.de



Gesundheitssport-Center



Wir tun etwas für Ihre
Gesundheit -
trainieren Sie bei uns

BSVB

Betriebssportverband
Berlin-Brandenburg e.V.

Prinzipien des Gesundheitssports

1. Speziell ausgebildete Übungsleiter
2. Berücksichtigung des individuellen Gesundheits- u. Leistungsstands
3. Training in dauerhaften Gruppen mit 8 -10 Personen mit festem Trainer und festen Zeiten- (z.B. auch Gruppen aus dem gleichen Betrieb)

Passgenaues, individuelles Training

Die **positiven Wirkungen** des Gesundheitssports ergeben sich durch **regelmäßige, spaßbringende** Sportausübung über längere Zeiträume. Die **sozialen** Kontakte in der Gruppe fördern den Spaß und die Gewöhnung an ein regelmäßiges Sporttreiben und motivieren zu einem neuen Lebensstil.

Vorteile für Betriebe

- Gesunde und leistungsorientierte Mitarbeiter/innen
- Reduzierung des Krankenstandes
- Soziale Kontakte für ein positives Betriebsklima
- Vernetzung mit der betrieblichen Gesundheitsförderung wird angestrebt

Informationen über das

Gesundheitssport-Center

auch unter

www.gesundheitssport-center.de

Gesundheitssport-Angebote Ganzheitliches Bewegungstraining

zur Förderung von:

**Ausdauer - Kraft - Koordination - Beweglichkeit -
Entspannung**

Rückentraining

Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur
sowie gezielte Dehnübungen

Kreislauftraining + Fettverbrennung

Konditionsaufbau mit Möglichkeit der
Gewichtsabnahme

Herzsport

dosiertes Bewegungs- u. Aufbaustraining unter
ärztlicher Aufsicht

MACH 2 Besser essen-Mehr bewegen

Vielseitiges Training kombiniert mit
Ernährungsberatung des R.E.I. Berlin



Senioren-sport

Altersspezifisches Training zur Verbesserung und
Erhaltung der Kondition, Beweglichkeit und
Gesundheit

Sportbezogenes Fitness-Training

z.B. für Golfer, Läufer, Tennisspieler u.a. Sportarten,
Ski-Gymnastik

Sauna

Zur Entspannung nach dem Training

