



HERZSCHLAG

Kompetent in Gesundheit und Fitness

HERZSCHLAG

Gesundheit | Fitness | Sauna | Bistro

Friedrich-List-Straße 40
33100 Paderborn
Telefon 05251-1420911
Telefax 05251-1420913

www.herzschlag-paderborn.de
info@herzschlag-paderborn.de

Öffnungszeiten

Mo – Fr 9 – 22 Uhr
Sa, So 10 – 19 Uhr



Training für alle Typen



HERZSCHLAG

Dieser Name steht für unsere Kompetenz in Gesundheit und Fitness.

Trainings-Highlights:

- GALILEO® Vibrationstraining
- Individuelle Trainingsbetreuung
- Kraft- und Ausdauertraining
- Gesundheits- und Fitnesskursprogramm
- Firmenfitness
- Rehabilitatives Krafttraining
- BIA (Bioelektrische-Impedanz-Analyse)
- Massagen

Training unter sportwissenschaftlicher Anleitung

Auf Basis einer komplexen Bewegungs- und Fitnessanalyse und unter der Berücksichtigung eventueller gesundheitlicher Problemstellungen weisen wir Sie in die Handhabung eines kombinierten Kraft- und Ausdauertrainings ein. Dabei trainieren Sie an Geräten der Marken Gym80, Dr. Wolff und Life Fitness. Sie erhalten Ihren individuellen Trainingsplan und werden entsprechend Ihrer persönlichen Zielsetzung fachgerecht auf unserer Trainingsfläche von 400 m² betreut.

Inhaber und Trainer:
die Dipl.- Sportwissenschaftler
Kalle Padberg und Jörg Schäfers

„Wir garantieren unseren Trainierenden ein individuell zusammengestelltes Gesundheits- und Fitnesstraining basierend auf aktuellsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.“



Fair und glasklar

Ein freundliches Team, professionelle Betreuung und eine angenehme persönliche Atmosphäre auf einer Gesamtfläche von 800 m² zeichnen uns aus.

Wir bieten Ihnen Trainingsmitgliedschaften mit Laufzeiten ab einem Monat, Zehnerkarten sowie eine separate Teilnahme an allen Gesundheits- und Fitnesskursen auch ohne Studio-Mitgliedschaft. Einige Kurse werden gemäß § 20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst.

Ausführliche Informationen und eine Preisliste stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Bistro und Sauna

Im Zentrum unserer Räumlichkeiten verwöhnt Sie unser Bistro mit ausgesuchten Erfrischungs- und Fitnessgetränken. Unsere gemütliche Sauna lädt zu ausgedehnter Entspannung ein.