



# HERZSCHLAG

Kompetent in Gesundheit und Fitness



**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
- BIA (Bioelektrische-Impedanz-Analyse)

## Training unter sportwissenschaftlicher Anleitung

Auf Basis einer umfassenden Analyse und unter der Berücksichtigung eventueller gesundheitlicher Problemstellungen erstellen wir für Sie ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining. 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 betreut.



Inhaber und Trainer:  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
Kalle Padberg



## Fair und glasklar

Ein freundliches Team, professionelle Betreuung und eine angenehme persönliche Atmosphäre auf einer Gesamtfläche von 800 m<sup>2</sup> zeichnen uns aus.

Wir bieten Ihnen Studio-Mitgliedschaften mit Laufzeiten ab sechs Monaten sowie eine separate Teilnahme an allen Gesundheits- und Fitnesskursen über Zehnerkarten 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.

# HERZSCHLAG

Gesundheit | Fitness | Sauna | Bistro

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

[www.herzschlag-paderborn.de](http://www.herzschlag-paderborn.de)  
[info@herzschlag-paderborn.de](mailto:info@herzschlag-paderborn.de)

## Öffnungszeiten

Mo – Fr      9 – 22 Uhr  
Sa, So        10 – 19 Uhr  
Feiertags    10 – 14 Uhr

