

## Preise

### Freies Training

Nur möglich mit Einweisung oder nach KGG-Verordnung

### Punktekarten

5er Karte	63,00 €
10er Karte	118,00 €
20er Karte	175,00 €
30er Karte	249,00 €

### Zeitlich befristete Karten

10-Tageskarte (10 aufeinanderfolgende Tage)	19,00 €
10-Tageskarte inkl. Einweisung (10 aufeinanderfolgende Tage)	45,00 €
4-Wochen Karte	64,00 €
4-Monatskarte	202,00 €
6-Monatskarte	274,00 €
Jahreskarte	437,00 €
Jahreskarte + Therme	1.029,00 €
Jahreskarte + Therme & Sauna	1.209,00 €

Jahreskarte: inkl. 2 x kleine Maximalkraftanalyse, gültig 12 Monate ab Kaufdatum  
Mehrfachkarten sind 1 Jahr gültig. Es gelten die AGB.

Einweisung + Trainingsplan	29,00 €
Kleine Maximalkraftanalyse	29,00 €
Große Maximalkraftanalyse	59,00 €
Ernährungsberatung (45 Min.)	39,00 €



**Tun Sie etwas für sich  
und Ihren Rücken!**

# VITA CLASSICA

## BAD KROZINGEN

### Fitnessraum im Wohlfühlhaus

Mit computergestützten Geräten  
& kostenlosem WLAN



- gültig ab 1. Dezember 2021 -  
Tel. +49 7633 4008 - 160  
[www.vita-classica.de](http://www.vita-classica.de)



## Angebote

### Freies Training

Von 7.30 - 21.30 Uhr kann im Fitnessraum das Freie Training absolviert werden. Sie haben die Möglichkeit eine Punktekarte oder zeitlich befristete Karte zu erwerben. Voraussetzung für das Freie Training ist die Einweisung durch unsere Physiotherapeuten.

### Krankengymnastik an Geräten (KGG)

Die KGG ist eine medizinische Trainingstherapie. Eine Sitzung dauert 60 Min. Sie erhalten eine individuelle Behandlung in Kleingruppen. Die KGG wird von Ihrem Arzt als Kassenleistung oder privat verordnet.

### Rheuma-Liga Gerätetraining

Als Rheuma-Liga-Mitglied oder aktiver Funktionstraining-Teilnehmer erhalten Sie einen Rabatt auf die 10er Karte. Nähere Infos erhalten Sie im Flyer „Funktionstraining und Rheuma-Liga in der Vita Classica“.

### AOK-OrthoCard Gerätetraining

Mit der AOK-OrthoCard können AOK-Versicherte präzise abgestimmtes Rückentraining zu 12 Terminen absolvieren. Die AOK bietet ihren Versicherten das Rückentraining einmal im Jahr gratis an. Ein Folgekurs zu Sonderkonditionen mit der OrthoCard Plus ist im Anschluss möglich.

### Hansefit

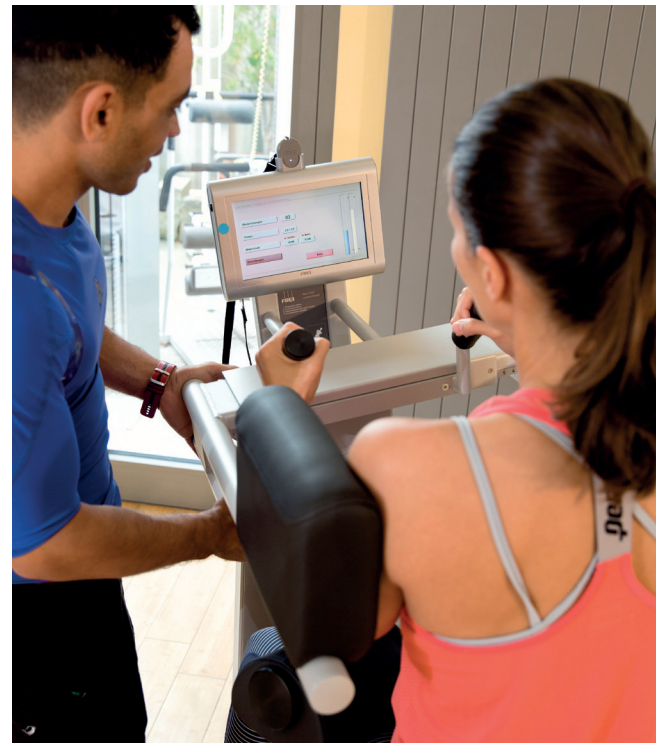
Hansefit-Mitglieder können den Fitnessraum im Rahmen des Freien Trainings nach einer Einweisung kostenfrei nutzen.

### Kleine & Große Maximalkraftanalyse

Rückenschmerzen hängen sehr oft mit muskulären Problemen zusammen. Bei der kleinen Maximalkraftanalyse werden vorhandene muskuläre Defizite und Dysbalancen der Bauch- & Rückenmuskulatur identifiziert. Bei der großen Analyse werden zusätzlich auch die Bein- & Armmuskulatur auf Dysbalancen getestet.

## Computergestützte Geräte

Im Wohlfühlhaus der Vita Classica kann im Fitnessraum an einem computergestützten Kraftzirkel trainiert werden. Dieser besteht aus Kombinationsgeräten mit einem hydraulischen Widerstandssystem. Die Widerstände sowie die optimalen Sitzposition werden automatisch eingestellt. Die Trainingssoftware gibt Trainingstempo, Bewegungsumfang, Widerstand und Wiederholungsanzahl vor für ein optimales und effektives Gerätetraining.



Das Training ist eine ideale Vorsorgemaßnahme bei zu häufigem Sitzen und Stehen. Durch eine Stabilisierung der Wirbelsäule sowie Stärkung der Rückenmuskulatur können **Rückenschmerzen** gelindert werden.

Anmeldung:  
Vita Classica-Wohlfühlhaus  
Tel. +49 7633 4008 - 160