

AUSZEICHNUNG

Dem Studio

Fitwerft GbR

wird von Polar das Prädikat

**own
zone** **STUDIO**
P R E M I U M
verliehen.

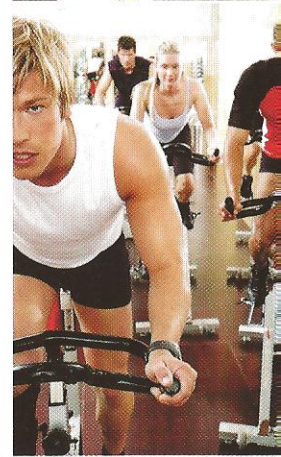
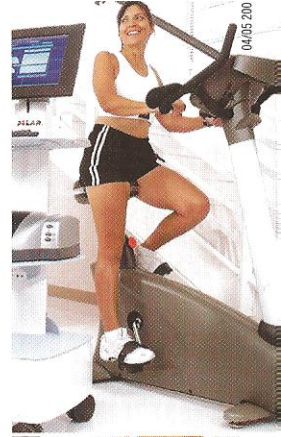
Das Studio ist Spezialist für gesundheitsorientiertes Ausdauertraining. Es bietet individuelles, Herzfrequenz-orientiertes Training in der OwnZone® an. Hohe Beratungskompetenz durch speziell geschulte Trainer ermöglicht die qualifizierte und persönliche Betreuung der Mitglieder.

Das Studio zeichnet sich aus durch:

- 1) Umfassenden Eingangs-Check mit Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitäts-Test. Bestimmung des biologischen Alters (BodyAge), detaillierte Trainingsplanung, laufende Betreuung und Dokumentation der Trainingsfortschritte.
- 2) Speziell ausgebildete OwnZone® Guides als Ansprechpartner für Herzfrequenz- und gesundheitsorientiertes Training.
- 3) Qualifizierte Betreuung auf der Trainingsfläche inkl. tagesaktueller Trainingszonenbestimmung und individueller Cardio-Trainingsplanung.
- 4) Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Kursbereich, Angebot von OwnZone® Classes.
- 5) Persönliches Fitness-Testing mit dem einzigartigen Polar OwnIndex®.
- 6) Leihmöglichkeit von Polar Herzfrequenz-Messgeräten mit OwnZone®-Funktion.



Dr. Dierk Feyerabend, Geschäftsführer



POLAR®