

# HERZLICH WILLKOMMEN!



Schön, dass du Kernfit gewählt hast, um deine sportlichen Ziele zu erreichen. Hier findest du alle Infos zum Fitnessstudio und unseren Leistungen:

## VIRTUAGYM APP ANMELDUNG

Während der Anmeldung wird automatisch ein Profil in unserer App Virtuagym erstellt. Lade dir die App [Virtuagym](#) herunter und beantrage eine neues Passwort (nicht registrieren)!



Im **Terminplan** buchst du dir deine Group Workouts.

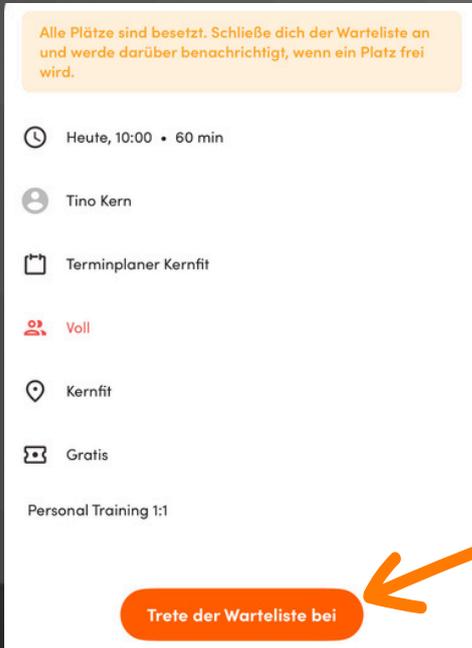
Klickst du auf **Ernährung**, wird eine weitere App vorgeschlagen. Gib bei Suche **Kernfit** ein und es erscheinen leckere Gerichte!

Unter **Workouts** findest du fertige Trainingspläne, die regelmäßig erneuert werden.

Bei **gekaufte Artikel** siehst du, wie viele Credits du hast.

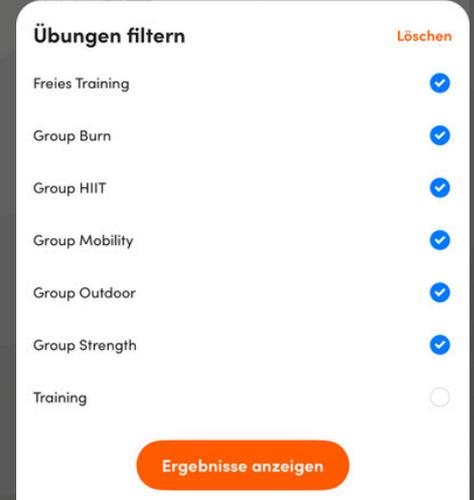
In der **Community** tauscht sich die Kernfit Army aus.

Nachdem du auf den **Terminplan** geklickt hast, wählst du in den **Aktivitäten** die **Group Classes** aus.



**Kurs ist voll?** Setze dich auf die **Warteliste** & du bekommst eine Anfrage, sobald ein Platz frei geworden ist.

**Doch keine Zeit?** Trage dich immer aus, um anderen Platz zu machen!



**Group Burn:** Functional Training, Ausdauer & Kraft

**Group Hyrox:** Hyrox Training

**Group Strength:** Funktionelles Krafttraining Ganzkörper

**Group HIIT:** Intervalltraining mit kurzer Erholungsphase, Ausdauer am Laufband & Krafttraining mit Hanteln an den Benches

**Group Mobility:** Beweglichkeitstraining, Stabilisation, Bauch & Rumpfttraining

**Group Reformer Basics\*:** Pilates Basicübungen am Reformer

**Group Reformer Strength\*:** Krafttraining mit Hanteln am Reformer

**Freies Training:** kostenloses Training ohne Trainer, nur in Räumen möglich, wo keine Group Class stattfindet!

**Personal Training:** 1:1/ 1:2 Training, Terminplanung läuft nach individueller Absprache mit Ayla über WhatsApp!

**Die Classes können 14 Tage vorab gebucht werden.**

**\*Alle Reformer Classes können 7 Tage vorab gebucht werden & finden in der Olshausenstraße 77 statt!**



# TRAINIERE ALLEIN IM KERNFIT GYM - FREIES TRAINING

## 1. Trainiere allein im Gym am Lieblingsplatz

- Montag - Freitag 5-23 Uhr
- Sa + So 5-21 Uhr

## 2. Zugang außerhalb der Betriebszeiten

- Tür geschlossen? Kein Problem! Melde dich einfach mit der Kernfit App an!
- Halte den QR-Code vor den Sensor (in ausreichendem Abstand und leicht schräg), bis er grün aufleuchtet.



# 1. TRAININGSTERMIN ALS MITGLIED

Sobald du Mitglied bist (Group Class oder Personal Training), vereinbaren wir mit dir deinen ersten Trainingstermin mit einem Trainer. Bringe ein Handtuch, saubere Sportschuhe und eine Wasserflasche mit.

## 1. Inbody Körperfettanalyse

Die Inbody Waage misst Körperfett, viszerales Bauchfett, Muskelverteilung und Wasseranteil im Körper. **Wichtig:** Vor der Messung darfst du 5h nichts essen und trinken und keinen Sport machen!



## Anmeldung der App

Melde dich erst *nach* dem Messungstermin bei der App an.

**Wichtig:** Deine Handynummer ist deine ID für die Anmeldung.

In Zukunft kannst du die Inbody Waage jederzeit kostenlos im Gym ohne Beratung selber nutzen.

Du gibst lediglich deine Handynummer auf dem Display der Waage an. Dafür ist allerdings eine erste Messung mit Trainer Pflicht.

Inbody Körperfettanalyse



## 2. FMS Test

Der FMS (**F**unctional **M**ovement **S**creening) ist ein einfacher, zuverlässiger und schneller Screen, der dem Trainer einen guten Überblick über deine **Stärken** und **Schwächen** bei der Ausführung grundlegender Bewegungsmuster liefert.

Der Screen zielt also darauf ab, Risiken präventiv zu erkennen, bevor sie Symptome verursachen.

Das generelle Risiko, Verletzungen durch eigene körperliche Defizite zu erleiden, kann reduziert werden, wenn diese nicht kompensiert, sondern rechtzeitig ausgeglichen werden.

Im Anschluss erhältst du die Ergebnisse per E-Mail!

## 3. Cardio-Leistungstest

Wir testen deine Herzfrequenz mit unserem neuen Wattbike.



Deine Leistung des Cardiotest



DOWNLOAD

## WEITERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

Wir bieten verschiedene **Beratungsmöglichkeiten** an, um dir bei der Erreichung deiner Ziele zu helfen und dich zu begleiten.

### Personal Training

Möchtest du neben den Gruppenstunden gelegentlich auch einen individuellen Personal Training Termin buchen? Dann sichere dir die 10er Karte dazu. Die PT-Credits sind drei Monate lang gültig. Die Terminvereinbarung erfolgt ebenfalls über die App (Aktivitäten -> Personal Training). Preise findest du im Onlineshop!

### Ernährungsplan

Zu jedem Ziel gehört eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Um Gewohnheiten step by step zu verändern, kannst du dir eine Beratung inklusive Ernährungsplanung für 4 Wochen mit zwei Körperanalysen für **150€** dazubuchen.

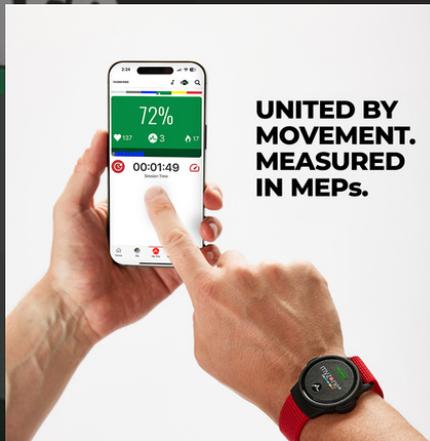
### Inbody Körperfettanalyse inkl. Beratung

Die Inbody Waage kannst du jederzeit kostenlos nutzen. Benötigst du eine Beratung mit Zielsetzung und Tipps zur Erreichung, kannst du dir ebenfalls für **30€** ein Trainergespräch dazubuchen. Personal Training Kunden haben diese Leistung inklusive. Alle vier Wochen veranstalten wir an einem Samstag einen Messungstag dafür. Klicke dafür im Terminplan unter Aktivitäten 'Körperanalyse' an & buche 14 Tage vorab einen Termin.



**Jetzt im Online-Shop der  
Virtuagym App verfügbar!**

# MYZONE - EINE COMMUNITY!



## Was ist myzone® ?

**Myzone** ist eine Gym-Software und -Hardware mit Wearable Tech für jeden Ort - alle vernetzten Fitness-Erlebnisse von Myzone werden durch persönliche Anstrengungen angetrieben.

Dank präziser Herzfrequenzmessung und Echt-Zeit-Feedback zählt jede Anstrengung.

### Anleitung Registrierung:

- 1 Myzone App herunterladen im App/Playstore.
- 2 Registriere dich. Wähle Fitnessstudio aus. Facility Code eingeben: DE-YOIO. Dem Datenaustausch zustimmen.
- 3 Sensor nehmen und mit der App verbinden. Gebe die Nummer auf der Rückseite des Geräts in die App ein und schalte das Gerät an.
- 4 Nach dem Training immer ausloggen! Um das Gerät zu entkoppeln, klicke auf das Symbol unten auf die Kachel "ICH" und anschließend oben rechts auf das Symbol neben der Lupe.

**94,79€**

**~~154,79€~~**

Auf Anfrage erhältst du einen großartigen Rabatt! Kontaktiere uns einfach über WhatsApp.



**NEU: Du kannst deine Apple Watch jetzt für Myzone für 12 Monate für 23,80€ freischalten lassen. Schreib uns bei Whatsapp für eine Buchung von 12 Monaten oder ohne Ende!**

# PARKEN & ORIENTIERUNG

Fahre mit dem Auto in die **1) Christian-Kruse-Straße 15** und nutze die **Tiefgarage mit 10 Stellplätzen** für Mitglieder. Ein Chip für die Garage kann für 20€ Pfand dauerhaft ausgeliehen werden. Sprich uns im Gym einfach an!

**Weitere Parkplätze** sind **ab 17:00 Uhr** verfügbar, außer donnerstags, und am Wochenende ganztags bei **2) Engel & Harder KFZ-Sachverständige** -> Nutzungszettel im Auto platzieren. Im Anhang findest du den Ausdruck.

Das Tor wird immer offen sein. Ein kleiner **Gehweg** im Grasweg befindet sich unmittelbar daneben und führt zum Lieblingsplatz.

Fahrradfahrer\*innen fahren über die **Veloroute** direkt auf den Innenhof des Lieblingsplatzes. Dort befinden sich genügend Abstellmöglichkeiten.

**Beim ersten Training komme 15 Minuten früher für eine bessere Orientierung.**



Google Bewertung



# PARKPLATZMÖGLICHKEITEN IN DER UMGEBUNG IM ÜBERBLICK:

## 1) Tiefgarage Kernfit

- Christian-Kruse-Straße 15
- Mo - So ganztägig
- angemietet (Chip notwendig)

## 2) Engel & Harder

- Grasweg 2, 24118
- Mo - Fr (außer Do) ab 17 Uhr
- Sa + So ganztägig
- angemietet (Zettel notwendig!)



## 3) Tiefbauamt

- Holzkoppeweg 4, 24118
- Montag - Freitag ab 15:30 Uhr
- Sa + So ganztägig
- öffentlich

## 4) Loppo Cafe

- Grasweg 8, 24118
- Montag - Freitag ab 18 Uhr
- Sa + So bis 10 Uhr
- angemietet

## 5) Gutenbergstraße

- stadteinwärts ab 17 uhr
- stadtauswärts ab 18 Uhr

## 6) Rewe Parkplatz

- Montag - Samstag 2h
- öffentlich

**Tipp: Plane Zeit für die Parkplatzsuche während der Stoßzeiten ein. Fahre nicht direkt in die Tiefgarage. Alle umliegenden Parkmöglichkeiten sind nur 1-5 Gehminuten von unserem Fitnessstudio entfernt.**





# Hier parkt ein Kunde von Kernfit.

Engel & Harder Kfz-Verständige

Montag bis Freitag ab 17 Uhr  
(ausgenommen Donnerstag!)  
Samstag und Sonntag ganztägig