

Fit_{mit} CIT Trainings-Center

Das professionelle Fitness-Center an der
Schaffhauserstrasse 129 in Glattbrugg

- Professionelle Betreuung
- Individuelle Trainingspläne
- 365 Tage offen
- Lange Öffnungszeiten
- Die besten Geräte
- MedX
- Cybex
- Nautilus
- Solarium
- Gratis-Parkplätze



Die richtigen Geräte und die professionelle Betreuung garantieren optimale Trainingsergebnisse



Personal Training

Sie werden durch einen langjährigen, erfahrenen Fitnesstrainer mit eidg. Fachausweis betreut.



Ihre Vorteile

- ✓ Motivation; ein zentraler Punkt beim Krafttraining.
- ✓ Höchste Trainingseffizienz; (die letzte Wiederholung!)
- ✓ Sofortiges Erkennen von Trainingsfehlern.
- ✓ Ständige Überwachung; wichtig in der Rehabilitation, bei Jugendlichen, älteren Menschen und generell bei Leuten, die dazu neigen den Bewegungsstil abzufälschen.
- ✓ Geringerer Zeitaufwand; das Einstellen der Geräte und die Protokollierung der Trainingsresultate entfallen.
- ✓ Immerwährende Fortschrittverlaufskontrolle und die Möglichkeit einer sofortigen Programm-Modifikation.

Hochintensive Trainingsmethodik für Fortgeschrittene

- ✓ Anwendung spezieller Trainingsphilosophien; Nautilus High-Intensity nach Arthur Jones, Dr. Ellington Darden, Mike Mentzer. Es werden nur Trainingsphilosophien in Anwendung gebracht, die aus trainings-wissenschaftlicher Sicht sinnvoll sind.
- ✓ Spezielle Trainingsmethodik (die alleine nicht, oder nur unbefriedigend durchführbar sind).
- ✓ Spezial-Routinen (Vor- und Nachermüdung); durch den Personal-Trainer wird eine schnellstmögliche Übungsabfolge garantiert (hochintensiv).
- ✓ Intensivwiederholungen; durch den Personal-Trainer werden weitere hochintensive Negativwiederholungen (exzentrische Kontraktion) ermöglicht.
- ✓ Training mit absteigendem Widerstand; diese Trainingsmethodik bewirkt eine starke Zunahme der intramuskulären koordinativen Leistungsfähigkeit und stellt einen starken Stimulus für eine Muskelhypertrophie (Muskelquer-schnittszunahme) dar, des weiteren werden die anaeroben biochemischen Prozesse stark verbessert.
- ✓ Superslow Trainingsmethodik; diese Methodik ist hochintensiv, sehr sicher und somit sowohl im Leistungstraining, wie auch in der Rehabilitation und Prävention geeignet.

Preise

Pro Termin bzw. Stunde	CHF 70.-
10er Abonnement (10 + 1 Trainings)	CHF 700.-

Angebote und Preise

gültig ab 1.1.2012

Budget-Abo
mit **zwei** Personal-Trainings 640.- pro Jahr

Standard-Abo
mit **vier** Personal-Trainings 790.- pro Jahr

Gold-Abo
mit **sieben** Personal-Trainings 980.- pro Jahr

Firmen in Glattbrugg
Firmen-Angestellte von Glattbrugg erhalten einen **Rabatt auf das Jahresabo** 10 %
(Rabatt ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar)

Bei allen Abos ist eine Trainingseinführung (Personal-Training) obligatorisch. Ein Personal-Training dauert ca. 1 Stunde. **Sie werden dabei von unserem eidg. dipl. Fitnesstrainer betreut.**

CIT Fitness-Center
Schaffhauserstrasse 129
8152 Glattbrugg ZH

T **044 271 60 11**
F 044 272 62 55
E info@cit-training.ch
W www.cit-training.ch

Unsere Öffnungszeiten

365 Tage im Jahr
06.00 bis 22.00 Uhr
Gratis-Parkplatz

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
von 11.00 bis 14.00 und
von 15.00 bis 21.00 Uhr

