

Ihr Vorteil als Versicherte(r) der BKK vor Ort:

Das umfangreiche city of sports Angebot:

Vital & gesund:

- Physiotherapiepraxis
- Vitalkurse (Pilates, Yoga, Balance Workout, Vital Workout, Vitaler Rücken, Vital-Gerätezirkel)
- Präventionskurse (Aquafitness, Wirbelsäulengymnastik, Vital Kompakt, Beckenbodengymnastik, Osteoporosegymnastik, Rückenschule nach Dr. Brügger, PMR)
- Ernährungskurse
- Dr. Wolff Rückentraining
- computergestütztes Gerätetraining
- Herz-Kreislauftraining
- Back-Check (Muskelfunktionstest)
- Physio-Check
- Rehasport
- med. Massageliegen

Fitness & Lifestyle:

- umfangreicher Gerätepark (Lady-Circle, Sixpack-Corner, Cardiotraining etc.)
- Groupfitness (BOP, Body Workout, Step, Fatkiller, Dance, Thai Bo, Langhantel Workout etc.)
- Wellness-Sun
- Getränkeservice

Wellness

- Sauna
- Dampfbad
- Schwimmbad

Infos und Kontakt

city of sports Fitness- & Gesundheitszentrum GmbH

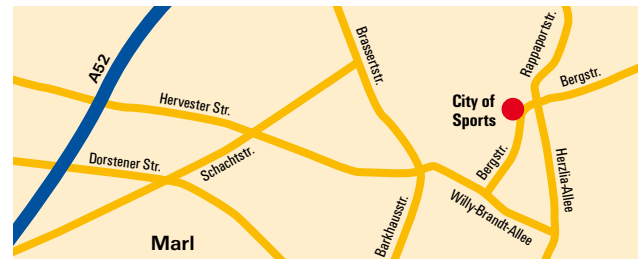
city of sports 

Bergstraße 219 - 221
45770 Marl

Telefon: **02365 - 698180**

E-Mail: info@city-of-sports.de

Internet: www.city-of-sports.de



Öffnungszeiten

Vital & gesund:

Montag - Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr

Samstag, Sonntag: 10:00 - 18:00 Uhr

Fitness & Lifestyle:

Montag - Sonntag: 06:00 - 24:00 Uhr

Wellness:

Sauna und Schwimmbad

Montag - Freitag: 09:00 - 22:00 Uhr

Samstag, Sonntag: 10:00 - 18:00 Uhr

Damensauna:

Montag 09:00 - 15:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 22:00 Uhr



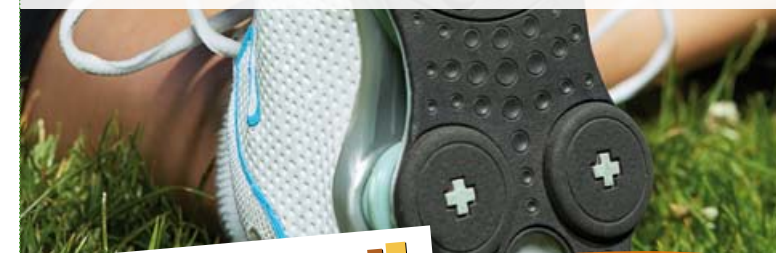
Sichern Sie sich als Mitglied der BKK vor Ort einen **Zuschuss** in Höhe von **25 Euro monatlich** bzw. **bis zu 300 Euro im Jahr**. Das ist einer der Vorteile von **Provita - Das Gesundheitspaket**.



Mehr Infos unter www.bkkvorort.de oder telefonisch unter **02365 2974-1045**.



Das **Fitness-Programm** für Ihre **Gesundheit**



city of sports 

Servicenummer
0800 2221211
www.bkkvorort.de

Gesundheit aktiv erleben

Die heutige Zeit verlangt dem Menschen einiges ab: hohe Flexibilität, gesteigertes Tempo, schnelle Anpassungsfähigkeit. Ohne den Ausgleich durch körperliche Bewegung ist der Alltag oft schwer zu bewältigen – immer mehr Menschen erkranken an den sogenannten Zivilisationskrankheiten (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Herzkrankheiten) und leiden unter Rückenschmerzen. Wir wissen, Gesundheit ist ein Stück Lebensqualität und unterstützen Sie daher tatkräftig beim Erhalt oder der Verbesserung Ihres allgemeinen Gesundheitszustands. Daher freuen wir uns, Ihnen mit **city of sports** in Marl einen Partner an die Seite stellen zu können, der – ebenso wie wir – größten Wert auf professionelle Teams und qualitativ hochwertige Fitnessangebote legt.

Machen Sie mit und werden Sie fit!



Ihr Heiner Floer
Kundenservice-Leiter der BKK vor Ort

BKK vor Ort

Service-Center Marl
Lipper Weg 190, 45772 Marl

Rufnummer: **02365 2974-1045**
E-Mail: heinz-dieter.floer@bkkvorort.de



Aktive Bausteine

city of sports

Herz-Kreislauf-Training

Bewegung und Aktivität stärken das Herz-Kreislauf-System und steigern das Wohlbefinden. Sie werden ausdauernder und halten sich langfristig fit.

Rücken-Training

Ein starker Rücken hat keine Schmerzen. Ganzheitliches Rücken-Training stärkt den Halteapparat, beugt Rückenbeschwerden vor und kann Schmerzen lindern.

Kräftigungs-Training

Durch das Trainieren der gesamten Muskulatur bleiben Sie langfristig kraftvoll und beugen Osteoporose vor. Der Körper bleibt wohl geformt und straff.

Gesund ernähren/abnehmen

Gesunde, vollwertige Ernährung, bewusst und aktiv mit Bewegung kombiniert, erhöht die Lebensfreude und hilft, das Gewicht zu kontrollieren.

Bewegung mit Spaß

Spaß ist der Garant für einen langfristigen Erfolg. Wir helfen Ihnen, die richtige Trainingsform zu finden, damit Sie Sport und Bewegung gerne in Ihr Leben integrieren.

Entspannung

Aktive Entspannung und gezielte Wellness bauen Stresshormone ab, mobilisieren die Energie und steigern die Leistungsfähigkeit. Körper und Geist bleiben dauerhaft im Gleichgewicht.