

**BEWEGLICHKEIT  
AUSDAUER  
FUNKTION  
KRAFT**



**VITALIA**  
GESUNDHEITS- UND  
THERAPIEZENTRUM

»

**Gesundheit ist eine  
bewusste Entscheidung.  
Unser VITALIA Gesundheits-  
und Therapiezentrum steht  
Ihnen dabei zur Seite.  
Wir helfen Ihnen ihre  
persönlichen Ziele zu  
erreichen und erfolgreich in  
den Alltag zu integrieren.**

«



**ANNE HERRMANN**

Leitung VITALIA Gesundheits-  
und Therapiezentrum

# Über uns

## **DAS VITALIA GESUNDHEITS- UND THERAPIEZENTRUM – MEHR ALS NUR EIN FITNESSSTUDIO.**

### **GANZHEITLICHES TRAINING FÜR KÖRPER, RÜCKEN UND GESUNDHEIT**

Bei uns geht es nicht um anonymes Gerätetraining, sondern um Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Wir begleiten Sie mit fachlicher Kompetenz, persönlicher Betreuung und fundiertem Training und finden gemeinsam den richtigen Weg für Ihre Gesundheit.

Gesund werden. Fit bleiben.

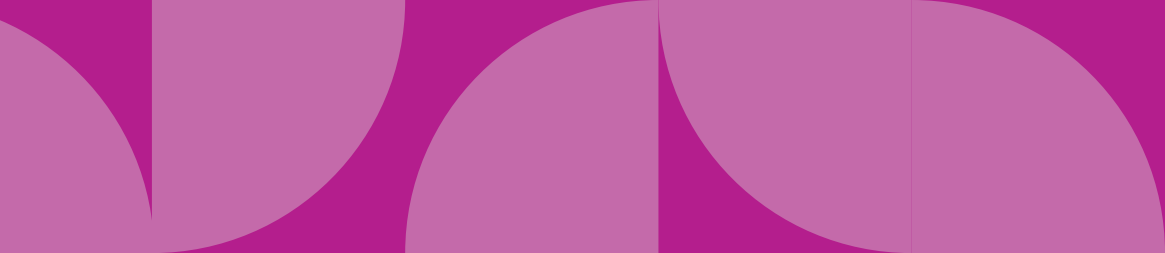
### **DARUM ZUM VITALIA GESUNDHEITS- UND THERAPIEZENTRUM:**

- Qualifizierte Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Trainer und Ernährungsberater
- Individuelles Training mit Erfolgskontrolle und Trainingsplänen
- Freundliche und motivierende Atmosphäre
- Moderne Einrichtung



# Das VITALIA Gefühl





**BEWEGLICHKEIT  
AUSDAUER  
FUNKTION  
KRAFT**





**AKTIV.  
GESUND.**  
VITALIA

# Unser Konzept

## **GESUNDHEIT MIT KONZEPT – TRAINING, DAS ZU IHREM LEBEN PASST.**

Wir schaffen die Basis für Schmerzfreiheit, Energie und Lebensfreude.

### **UNSERE VIER SÄULEN**

#### **1. BEWEGLICHKEIT**

Für Schmerzfreiheit, gesunde Haltung und einen geschmeidigen Alltag. Mit gezielten Übungen und modernen Trainingsmethoden verbessern wir Ihre Flexibilität und Gelenkgesundheit.

#### **2. AUSDAUER**

Mehr Energie, mehr Lebensfreude, gesundes Herz. Durch individuell abgestimmtes Ausdauertraining steigern wir Ihre Leistungsfähigkeit und fördern Ihre Gesundheit.

#### **3. FUNKTION**

Stabil in jeder Bewegung – vom Heben bis zum Treppensteigen. Unser Funktionstraining stärkt genau diese wichtigen Bewegungsmuster. Für mehr Stabilität, Kraft und Sicherheit in jeder Lebenslage.

#### **4. KRAFT**

Muskeln als Schutzschild – stark, fit und belastbar. Krafttraining schützt Knochen und Gelenke, beugt Beschwerden vor und unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele, vom Muskelaufbau bis zur Gewichtsregulation.

# Ernährungsberatung

## GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT: IHR 16-WOCHEN-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Eine ausgewogene Ernährung ist weit mehr als nur Kalorien zählen. Sie ist ein entscheidender Schlüsselfaktor für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.



### Unser Ernährungsprogramm

Immunsystem stärken, Krankheiten vorbeugen, Energie gewinnen und persönliches Wohlfühlgewicht erreichen.



### Zielgruppe

Für jede Altersgruppe, die im Alltag gesünder und fitter leben möchte.



### So funktioniert unser Programm

Online-Workshops in Verbindung mit individueller Ernährungsberatung vor Ort.



### Gesunde Essgewohnheiten

Schritt für Schritt neue Gewohnheiten erfolgreich und langfristig in den Alltag integrieren.

### Vorteile im Überblick



Krankenkassenförderung, persönliche Beratung, praxisnahe Umsetzung, Bedarfsanalyse, professionelle Unverträglichkeitstestung durch Kooperationspartner, achtwöchiger Online-Workshop, Erstellung Ihres eigenen gesunden Kochbuchs, fünf individuelle Coachings und kontinuierliche WhatsApp-Begleitung.



### Anmelden und sparen

Gesetzliche Krankenkassen-Erstattung von bis zu 150 € sichern. Statt 379 € zahlen Sie effektiv 229 €. Anteilige Unterstützung auch von privaten Krankenkassen möglich. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



## UNSER VITALIA 16-WOCHEN-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

### Woche 1-8

- Online-Workshops unseres zertifizierten Partners inkl. §20 Präventionskurs
- Wöchentliche Begleitung durch unsere Ernährungsberater

### Woche 8-16

- Festigung der neuen Essgewohnheiten und praxisnahe Umsetzung im Alltag
- Enge Betreuung und individuelle Beratung

# Wellness und Entspannung

## BAD SEGEBERG

- ✓ Schwimmbad (10×20m)
- ✓ Kneippbecken
- ✓ Bio-Sauna mit Farblichttherapie
- ✓ 75° Sauna, Finnische Sauna
- ✓ Hydro-Jet-Massage, Whirlpool
- ✓ Ruhezonen, Außenterrasse





## NORDERSTEDT

- ✓ Kneippbecken, Wärmebänke
- ✓ Orientalisches Dampfbad
- ✓ Bio-Sauna mit Farblichttherapie
- ✓ Finnische Sauna
- ✓ Hydro-Jet-Massage
- ✓ Ruhezonen, Außenterrasse

# FAQs

## **1. WORIN UNTERSCHIEDEN SIE SICH ZU ANDEREN FITNESSSTUDIOS?**

Wir sind ein Gesundheits- und Therapiezentrum mit ganzheitlichem Konzept: Training, Ernährung, Prävention und Entspannung greifen bei uns zusammen. Wir bieten persönliche Betreuung statt anonymem Training.

## **2. KANN ICH EIN PROBETRAINING MACHEN?**

Ja! Vereinbaren Sie einfach einen Termin. Das Probetraining kostet 20 €, wird aber bei einer Mitgliedschaft angerechnet. Schon hier erhalten Sie eine individuelle Einweisung.

## **3. WELCHE TRAININGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?**

Funktionstraining, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Zusätzlich bieten wir Kurse, Diagnostik und individuelle Betreuung an.

## **4. GIBT ES WELLNESS- UND ENTSPANNUNGSANGEBOTE?**

Ja. In Bad Segeberg steht ein Schwimmbad zur Verfügung. Zusätzlich bieten wir in Bad Segeberg und Norderstedt Sauna, Ruheraum und Massagen für eine optimale Balance zwischen Training und Erholung.

## **5. WIE KANN ICH SIE ERREICHEN?**

Per Telefon, Kontaktformular oder direkt vor Ort in Norderstedt und Bad Segeberg.

## **6. WAS PASSIERT BEI KRANKHEIT ODER URLAUB?**

Mit ärztlichem Attest können Sie Ihre Mitgliedschaft ab vier Wochen pausieren. Auch Urlaubszeiten sind möglich – wir beraten Sie gerne.

## **7. WAS KOSTET EINE MITGLIEDSCHAFT?**

Unter [www.vitaliagesundheitszentrum.de](http://www.vitaliagesundheitszentrum.de) finden Sie alle Möglichkeiten, Laufzeiten und Zusatzangebote.

## **8. WELCHE KURSE WERDEN ANGEBOTEN?**

Online finden Sie unseren Kursplan für Bad Segeberg oder Norderstedt.

# Häufig gestellte Fragen

## 9. WAS IST DAS 16-WOCHEN-ERNÄHRUNGSPROGRAMM?

Ein zertifiziertes 16-Wochen-Ernährungsprogramm in zwei Phasen: Die ersten 8 Wochen begleiten ein Ernährungsberater und unser Kooperationspartner einen Online-Workshop, der Basiswissen vermittelt und den Einstieg in die Ernährungsumstellung erleichtert. In den folgenden 8 Wochen wird das Gelernte mit Unterstützung des Ernährungsberaters in den Alltag integriert.

## 10. UNTERSTÜTZT MEINE KRANKENKASSE DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM?

Ja. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 150 € (meist 75 – 100 %).  
Das Zertifikat dafür erhalten Sie nach der ersten Phase nach Woche 8.

## 11. WIE VIEL KOSTET DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM?

Regulär 379 €. Mit gesetzlicher Krankenkassen-Erstattung zahlen Sie effektiv nur 229 €.

## 12. BRAUCHE ICH VORERFAHRUNG?

Nein. Unser Konzept ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.  
Wir holen Sie dort ab, wo Sie stehen.

## 13. MUSS ICH MITGLIED SEIN, UM AM ERNÄHRUNGSPROGRAMM TEILZUNEHMEN?

Nein, das Ernährungsprogramm ist auch extern buchbar. Natürlich können Sie zusätzlich unser Trainingsangebot gegen eine Gebühr nutzen.





# Preisliste



## **Mitgliedschaften**

mit Laufzeiten ab 6 bis 24 Monate



## **Kursangebote**

wie Yoga, Pilates, Zumba und Wirbelsäulengymnastik



## **Zusatzangebote**

wie Ernährungsberatung, Körperfettanalyse, Blutdruckmessung, Rückentest und Einzeltraining



## **Angebote ohne Mitgliedschaft möglich**

zum Beispiel Nutzung des Kursangebotes oder der Ernährungsberatung



## **Nutzung des Wellnessbereiches**

mit Kneippbecken, Finnische Sauna, Bio-Sauna mit Farblichttherapie, Hydro-Jet-Massage, Ruhezonen und Außenterrasse



Aktuelle Preismodelle online einsehbar  
[www.vitaliagesundheitszentrum.de](http://www.vitaliagesundheitszentrum.de)





## Standorte und Öffnungszeiten

### BAD SEGEBERG

Am Kurpark 1 · 23795 Bad Segeberg · Parkplätze vorhanden  
Tel. 04551 802-2000 · [info@vitaliagesundheitszentrum.de](mailto:info@vitaliagesundheitszentrum.de)

#### Training

Mo - Fr: 9:00 - 22:00 Uhr  
Sa - So: 10:00 - 20:00 Uhr

#### Schwimmbad

Mo - Fr: 11:30 - 13:30 Uhr, 16:00 - 22:00 Uhr  
Sa - So: 10:00 - 20:00 Uhr

### NORDERSTEDT

Heidbergstraße 98 · 22846 Norderstedt · Parkplätze vorhanden  
Tel. 040 525950-3602 · [info@vitaliagesundheitszentrum.de](mailto:info@vitaliagesundheitszentrum.de)

#### Training

Mo - Fr: 8:00 - 21:00 Uhr  
Sa - So: 9:00 - 17:30 Uhr



Aktuelle Kurspläne, Preise und News online einsehbar  
[www.vitaliagesundheitszentrum.de](http://www.vitaliagesundheitszentrum.de)