

Liebe Mitglieder des Golfclubs Zollmühle,

nachhaltige Vorbereitung auf die nächste Golfsaison beginnt nicht erst mit den ersten warmen Tagen. Gerade in den Wintermonaten haben wir die Chance, gezielt an unserer Fitness und Technik zu arbeiten, um im Frühjahr optimal ins Spiel zu starten.

Auch dieses Jahr freuen wir uns, Ihnen wieder eine exklusive und vergünstigte Trainingsmöglichkeit über die kalte und nasse Jahreszeit anbieten zu können.

Möchten Sie Ihre allgemeine Gesundheit steigern oder aktuelle Beschwerden und Einschränkungen verbessern? Oder sind Sie auf der Suche nach einem Trainingsprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse von Golfern abgestimmt ist?

Bei uns im The Hive Fitnessstudio können Sie die kalte Jahreszeit produktiv nutzen und sich bestmöglich auf die kommende Saison vorbereiten.

### **Das Wintertraining bei „The Hive“**

„The Hive“ ist mehr als nur ein Fitnessstudio – es ist ein modernes Gesundheitszentrum mit hochmodernen Geräten und einer erstklassigen Betreuung durch ausgebildete Trainer, Sportwissenschaftler sowie Physiotherapeuten.

Wir bieten Muskelaufbau-Programme bei Rückenschmerzen, Knie- und Hüftarthrose, „Tennis-/Golferellbogen“, etc..

Exklusiv für den Golfsport wurde ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm entwickelt, das Ihre golfspezifische Muskulatur stärkt und Ihre körperliche Fitness verbessert.

Ihr Training muss aber nicht zwingend auf das Golfen ausgelegt sein: Sie haben komplett freien Zugang zu unserer gesamten Einrichtung, inklusive Kurse, Cardiogeräte und elektronischer Zirkel.

### **Unser Angebot für Sie:**

- **3- oder 6-monatige Mitgliedschaft über die Wintermonate:** freier und vergünstigter Zugang zu allen Trainingsangeboten, volle Flexibilität, keine Vertragsbindung und keine Kündigungsfrist.
- **Inkl. Einweisung (90 Minuten) + Individuelle Trainingspläne:** Egal ob Sie Ihre Kraft, Mobilität oder Ausdauer verbessern möchten oder Schmerzen lindern möchten– „The Hive“ erstellt einen Plan, der perfekt zu Ihnen passt.
- **Möglichkeit eines golfspezifisches Trainings:** Stärkung der relevanten Muskelgruppen, Verbesserung der Mobilität und Steigerung der Ausdauer.
- **Kursangebot:** Zugang zu sämtlichen Kursen, z. B. Yoga, Pilates, Indoor Cycling, Zumba, Power-Step und viele mehr, die ebenfalls Ihre Fitness für den Golfsport unterstützen.
- **Erstanamnese mit Körpermessung:** Zu Beginn erhalten Sie eine detaillierte Analyse Ihres Körpers (Muskelmasse, Körperfett inkl. Visceralfett, Körperwasser, etc.), um individuelle Defizite und Stärken zu identifizieren.
- **Moderne Trainingsmethoden:** Sie können den EGym-Zirkel mit bis zu 9 verschiedenen Trainingsprogrammen (Abnehmen, Muskelaufbau, Figurtraining, etc.) sowie alle Fitnessgeräte nutzen, um Ihre Fitness gezielt zu steigern.
- **Kosten:** 3 Monate für nur 329€ (**15% Rabatt**) und 6 Monate für nur 499€ (**23% Rabatt**).

## **Probetraining, Anmeldung & weitere Informationen:**

Wir bieten jedem Interessenten die Möglichkeit sich bei einem kostenlosen Probetraining, auf Wunsch natürlich auch mit Trainer, einen Eindruck von unserem Studio und den Trainingsmöglichkeiten zu machen. Hierzu ist eine Anmeldung erforderlich:

Telefonisch unter 09141-832070

Per Mail: [counter@hivefitness.de](mailto:counter@hivefitness.de)

Über unsere Website [www.hivefitness.de](http://www.hivefitness.de)

Wer bereits eher mit dem Training beginnen möchte, kann mit seinem Golfclub Zollmühle Mitgliedsausweis auch direkt im "The Hive" vorbeikommen.

Wir sind überzeugt, dass Sie von diesem Wintertraining profitieren werden – sowohl in Bezug auf Ihre Fitness als auch auf Ihre Golfergebnisse. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich optimal auf die kommende Saison vorzubereiten und Ihre sportliche Leistung auf das nächste Level zu heben.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mit sportlichen Grüßen,

Eike Bartolmäs  
Studioleitung

**P.S.** Melden Sie sich jetzt zu Ihrem Probetraining an und überzeugen Sie sich selbst von den Vorteilen des Programms!