

## FAQs

Ich bin völlig untrainiert und habe noch nie regelmäßig Sport betrieben. Kann ich trotzdem einfach mit dem Training beginnen?

Das ist gar kein Problem. Bei Sport am Ring erhält jedes Mitglied einen Trainingsplan, der auf den individuellen Trainingszustand und das jeweilige Trainingsziel abgestimmt ist. Diese bauen sukzessiv aufeinander auf.

Ich bin Schüler/Student und immer etwas „knapp bei Kasse“. Welche Möglichkeiten gibt es für bei Sport am Ring?

Es gibt speziell für Schüler und Studenten einen vergünstigten Beitrag. Einfach den Schüler- oder Studentenausweis mitbringen.

Kann ich einfach so in einen laufenden Kurs einsteigen oder muß ich warten, bis eine neue Kursreihe startet?

Jedes Mitglied kann jederzeit überall mitmachen. Es sind keine aufeinander aufbauenden Kurse. Die Kurse werden durch die Trainer entsprechend individuell gestaltet, sodaß Sie jederzeit einen einfachen Einstieg haben werden.

Wie oft kann ich trainieren, wenn ich Mitglied bin?

Als Mitglied bei Sport am Ring können Sie so oft zum Training kommen, wie Sie möchten. Hier unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 21.30 Uhr

Freitag von 08.30 – 21.30 Uhr durchgehend

Samstag und Sonntag von 09.00 – 16.00 Uhr durchgehend

Ich bin vor einigen Monaten am Knie operiert worden. Mein Arzt hat mir Krafttraining für die knieumgebende Muskulatur empfohlen. Ich bin etwas unsicher, ob ich das ohne ärztliche Anleitung schaffe.

Sie können ohne Bedenken Ihr Training bei Sport am Ring aufnehmen. Bevor Sie beginnen, führt einer unser qualifizierten Trainer eine gründliche Eingangsanamnese mit Ihnen durch. Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen werden besprochen und daraufhin ein individuelles Trainingsprogramm für Sie erstellt. Außerdem erhalten Sie eine Einweisung in dieses Programm und während der gesamten Öffnungszeiten steht Ihnen ein Trainer für Fragen und Betreuung zur Verfügung.

Muß ich für die Kurse extra zahlen?

Bei uns gibt es verschiedene Beiträge je nach Laufzeit der Mitgliedschaft. Jedes Mitglied kann das komplette Angebot unbegrenzt nutzen. Die Kurse kosten also nichts extra. Vereinbaren Sie doch einfach einen persönlichen und unverbindlichen Beratungstermin und wir finden den passenden Beitrag zusammen mit Ihnen heraus. So bekommen Sie auch direkt einen ersten Eindruck von der Atmosphäre bei Sport am Ring. Wir freuen uns auf Sie!

Ich habe kein Interesse an Krafttraining, da ich abnehmen möchte und keine „dicken Muskeln“ bekommen möchte!

Frauen müssen sich keine Gedanken machen, daß sie durch Krafttraining „dicke Muskeln“ bekommen. Die genetischen Voraussetzungen hierfür sind weitaus weniger ausgeprägt als bei Männern. Krafttraining bei Frauen bewirkt eher eine Straffung des Körpers. Außerdem verbrennt eine trainierte Muskulatur auch im Ruhezustand mehr Fett als untrainierte Muskulatur. Probieren Sie es doch einfach mal aus und lassen Sie sich einen individuellen, auf Ihre Ziele und Wünsche abgestimmten Trainingsplan erstellen.

Welche Möglichkeiten gibt es für mich bei Sport am Ring nach dem Training?

An unserer Getränketheke können Sie Ihr Training in geselliger Runde ausklingen lassen. Zum Beispiel bei einem Milchkaffee, Espresso oder einem Fitness-Shake. Eine Auswahl verschiedener Sporternährungsprodukte runden unser Angebot zusätzlich ab.