

Seit
25 Jahren!

Gesundheit & Sport

In freundschaftlicher
geschäftlicher Verbindung:



Vincenzo's
MODA
UOMO
ITALIENISCHE MODE

Elberfelder Straße 64 - 66
58095 Hagen
Tel.: 0 23 31/18 21 48

Blumen
Monika Dittmar
seit über 20 Jahren

Frankfurter Str. 81 58095 Hagen

Tel. 0 23 31-2 90 48
Fax 0 23 31-2 40 77
E-mail: Zielke-Dittmar@t-online.de



Floristik für jeden Anlass / Fleurop Service

MARKANT 

Der Markt für Essen und Trinken

kalte und warme Buffets für jede Gelegenheit

Getränke auf Kommissionsbasis möglich!

Boeler Str. 124 • 58097 Hagen
Tel.: (0 23 31) 8 14 09
Fax: (0 23 31) 8 78 02
E-Mail: info@markant-joerges.de
Internet: www.markant-joerges.de

PARTYSERVICE

Barakuda Tauchschule Hagen

Tauchausbildung & Service
Schnuppertauchen im November
Neue Kurse ab Januar 2004

Infos: Tel. 01 71/2 64 42 44 o. 0 23 31/2 52 53
Internet: www.Barakuda-Hagen.de



Kfz.-Werkstatt

**Manfred
Breitenborn**



Reparaturen aller Fahrzeug-Typen • Kfz.-Elektrik
Steinhausstraße 34 • 58099 Hagen • Telefon (0 23 31) 6 71 52

Am 1.11.2003 feiert das seinen Geburtstag. 25

... in 25 Jahren ist viel geschehen. Gründerjahre, Umbau und viele Entwicklungen im Bereich sportaktiver Freizeit säumen den Weg des Studios. Die persönliche Atmosphäre sowie Neuerungen des Angebotes sind dabei die obersten Zielsetzungen. Das "Gesundheit & Sport" ist ein Familienunternehmen: Inhaber Wolfgang Schönhoff, seine Ehefrau Beate und sein Vater Hans betreiben die Mitglieder mit Leib und Seele.

Begonnen hat alles vor 25 Jahren mit einem kleinen Bodybuilding-Studio in der Siegfriedstraße, welches eine Größe von 60 m² inkl. Umkleide sowie Dusche hatte und ausschließlich mit selbstgebauten Geräten ausgestattet war. Wolfgang Schönhoff, damals selbst leistungsmäßiger Bodybuilder, erkannte sehr schnell, wie wichtig gesundheitsgerechtes Training ist und beschloss des-

halb, sich in Richtung Fitness und Gesundheit zu orientieren. Bald wurden die Räumlichkeiten zu klein. Große, helle Räume sollten her. Diese fanden sich in der Böhmerstraße 16 a und dort befindet sich seit dem 18.10.1980 das 550 m² große Studio mit Saunabereich und einer Sonnenbank.

Qualität war von Beginn an das oberste Gebot. 1981 kamen die ersten Ausdauergeräte; 1985 wurden Aerobic und Step-Aerobic in das Programm genommen. Seit 1988 gibt es eine Herz-/Kreislauf-Abteilung mit computergesteuerten Fahrrädern, Rudergeräten, Treppensteigern und einem Laufband; 1995 wurde die Cardioabteilung verdoppelt und kurze Zeit später die alten Trainingsgeräte durch neueste Kraftmaschinen mit biomechanischem Bewegungsablauf ersetzt. Durch fachliche Kompetenz, kontinuierliche Fortbildung durch anerkannte Sportinstitute sowie persönliches Engagement wurde den Mitgliedern ein effektives Training und attraktiver Freizeitspaß gewährleistet. Um konsequent die Entwicklung zu einem gesundheitsorientierten Fitness-Studio fortzusetzen, wurde am 13.09.1998 eine besondere Errungenschaft vorgestellt: "tri-dent" Entwickelt von Sportwissenschaftlern der Uni Bochum unter der Leitung von Prof. Dr. D. Steinhöfer bietet dieses erprobte und bewiesene Fitnessprogramm die einzigartige Möglichkeit, die Wirksamkeit mit den bekannten Fitness-

**Es ist 5 vor 12
für Ihren
Brillenkauf!**



Seit über 55 Jahren

**Brillen
Contactlinsen
Hörgeräte**
Tel. 1 31 60
Inh. U. Glesecke
58095 Hagen
Bergischer Ring 3



Fachliche Kompetenz und individuelle Betreuung: Beate und Wolfgang Schönhoff betreiben seit 25 Jahren gesundheitsorientierte Fitness.

Gesundheit & Sport" Schönhoff Ihre ist kein Alter, trotzdem...

komponenten wie Kraft, liert, sondern abwechslungsreich und motivierend. Neueste Studien (ähnlicher Art) aus Amerika und der Uni von Bayreuth bestätigen unsere Vorgehensweise im Fitness-sport. Mittlerweile wird tri-dent deutschlandweit bereits in 50 Studios angeboten.

Hier setzt tri-dent neue Akzente. Basierend auf dem Zirkel-System nach dem Agonisten- und Antagonisten-Prinzip (Wirker und Gegenwirker). Beispielsweise als Gruppen- und Einzeltraining

mit Individualcharakter. Denn jeder Teilnehmer trainiert gesundheitsorientiert mit dosierten und angepassten Gewichten in seinem optimalen Pulsbereich. Mit geringer Trainingszeit 2 x 1 Stunde pro Woche wird ein Optimum an Trainingseffektivität erzielt und der Stoffwechsel angeregt. Besonders im Alter ab 50 ist dieses Training von besonderer Wichtigkeit, weil sich Knochen nur durch Druck und Zug aufbauen und regenerieren. Als Gruppen- und Einzeltraining unter ständiger fachlicher Aufsicht ist das Training nicht monoton und iso-



Muskel- und Wasseranteil im Körper erhöht!

Bei allen Mitgliedern, insbesondere den Neueinsteigern, bietet das Gesundheit & Sport Schönhoff die Möglichkeit zu einer Feststellung ihres Ist-Zustandes durch einen fundierten Check-up mit Fettmessung, submaximalem Ausdauer- und Muskelfunktionstest auf Verkürzung bzw. Kraftdefizit. Bei Personen mit Rücken- bzw. Schulterproblemen können gezielte Aufbauprogramme erstellt werden.



Studio-Mitglied Christiane Schuster nahm in 13 Monaten 13 Kilo ab.

Samstag, 1.11.03 "Tag der offenen Tür" (11.00 - 17.00 Uhr) Feiern Sie mit uns!

Jubiläumsangebote vom 1.11. - 25.11.2003

Nur am 1.11.

- Preise wie vor 25 Jahren:
25,- Euro Monatsbeitrag für alle Neuanmeldungen mit einer Laufzeit von 12 Monaten
- Für Geburtstagskinder, die mit uns 25 Jahre alt werden:
ein Jahr kostenfreie Mitgliedschaft! (Bitte Personalausweis mitbringen!)

Vom 2.11. - 25.11.

- 25 % Ermäßigung auf den Monatsbeitrag bei 12 Monaten Laufzeit



Gesundheit & Sport Schönhoff

Böhmerstr. 16 a, Tel. (0 23 31) 25 25 3

58095 Hagen

<http://www.gesundheit-sport-schoenhoff.de>

