

LADIES ist Vertragspartner der Merkur Versicherung AG. Ihre Versicherung übernimmt für Sie im Rahmen Ihrer Krankenzusatzversicherung mit der „fit4life“ Berechtigung folgende Leistungen:

- 1. 6 Monate Nutzung des Fitness-, Wellness-Bereiches, der Gruppenfitnessseinheiten und der Power-Plate-Gruppeneinheiten**
- 2. Sportwissenschaftlicher Check-Up (Basisuntersuchung)**
  - a. Erstgespräch: Mit dem/der SportwissenschaftlerIn über den Gesundheitszustand und über eventuelle Bewegungseinschränkungen und Verletzungen. Es werden auch persönliche Trainingsziele besprochen.
  - b. Conconi-Test: Ein stufenförmiger Belastungstest des Herz-Kreislaufsystems wird auf dem Ergometer oder auf dem Laufband durchgeführt. Integriert ist auch die Blutdruckmessung.
  - c. Flex-Check: (Testmethode nach Dr. Wolff) Mehrere standardisierte Tests zur Überprüfung von Beweglichkeit und Flexibilität der Muskulatur um Rückenschmerzen vorzubeugen.
  - d. Körperfettmessung (Bioimpedanzanalyse) Am Tag der Messung bitten wir Sie, keine entwässernden Getränke z.B. Kaffee oder Alkohol zu sich zu nehmen. Die letzte Nahrungszufuhr sollte 2 bis 3 Stunden vor der Messung erfolgen.
- 3. Erstellung Ihres persönlichen Trainingsplanes**

Basierend auf den Testergebnissen und unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Zielvorstellungen wird dieser Trainingsplan erstellt und individuell auf Sie abgestimmt.
- 4. Personaltrainerstunde**

Unter Zugrundelegung Ihres Trainingsplanes wird Sie Ihr persönlicher/e TrainerIn in einer 60-minütigen Trainingseinheit in die richtige Handhabung der Geräte einschulen.
- 5. Sportwissenschaftlicher Re-Check des Check-Up's (Basisuntersuchung)**

Überprüfung Ihres Trainingserfolges durch die Sportwissenschaft Leistungsumfang gleich wie unter Punkt 2 Sportwissenschaftlicher Check-Up (Basisuntersuchung)

#### **Sonstige Leistungen:**

Wir bieten Ihnen als Kundin/Kunde der Merkur Versicherung AG zusätzlich vergünstigte Mitgliedschaften an. Bitte kontaktieren Sie für weitere Informationen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.