



Elke mit Trainerin Claudia

”

Im SportQuadrat habe ich an Kraft und Beweglichkeit gewonnen und fühle mich durch eine entspannte Atmosphäre und kompetente Betreuung sehr wohl.

SPORT
QUADRAT

Wir fragen Elke:

1. Wieso hast du dich für das SportQuadrat entschieden?

» Ich war an einem Tag der offenen Tür vor Ort und hatte schon im Vorfeld durch Bekannte nur Positives gehört. Als ich dann selbst reinschnuppern konnte, hat mich die positive Atmosphäre sofort überzeugt.

2. Was hat sich für dich verändert, seitdem du regelmäßig bei uns trainierst?

» Ich fühle mich insgesamt fitter und beweglicher. Außerdem habe ich deutlich mehr Kraft aufgebaut. Das merke ich auch im Alltag.

GESUND BLEIBEN
GERNE TRAINIEREN
GEMEINSAM BEWEGEN

SPORT
QUADRAT

3. Wie würdest du die Atmosphäre im SportQuadrat beschreiben?

» Die Atmosphäre ist entspannt, freundlich und einladend. Die Trainingsgeräte sind durchdacht platziert, sodass man in angenehmer Ruhe trainieren kann. Besonders schön finde ich, dass man immer wieder vertraute Gesichter trifft.

4. Nenne drei Dinge, die du im SportQuadrat besonders schätzt.

» Ich schätze besonders, dass ich jederzeit jemanden ansprechen kann, wenn ich ein Anliegen habe. Die Trainer sind sehr nett, kompetent und immer hilfsbereit, das gibt mir ein gutes Gefühl beim Training. Und die Atmosphäre ist sehr freundlich.

5. Warum würdest du das SportQuadrat weiterempfehlen?

» Ich möchte, dass auch andere von den Vorteilen profitieren, die ich mit dem Training im SportQuadrat gemacht habe. Gerade im Alter ist es wichtig, fit zu bleiben und dem Muskelabbau gezielt entgegenzuwirken. Für mich steht fest: Ich möchte nirgendwo anders trainieren.

GESUND BLEIBEN
GERNE TRAINIEREN
GEMEINSAM BEWEGEN

SPORT
QUADRAT