

# TAGE DER OFFENEN TÜR

## 1. UND 2. FEBRUAR 2026

Sonntag 9.00 - 18.00 Uhr • Montag 6.00 - 22.00 Uhr

MITGLIED  
WERDEN UND  
**130 € SPAREN\***

\*Nur gültig bei Abschluss einer Mitgliedschaft an diesen zwei Tagen.

### Und das erwartet Sie:

- ➔ Checken Sie Ihre Fitness und Gesundheit
- ➔ Attraktive Einstiegsangebote
- ➔ Was sagen Ihre Körperfettwerte?
- ➔ und noch viel mehr

  
**FITNESS PUR**  
Mehr Gesundheit.

Vereinbaren Sie hier  
direkt einen Termin:



 FAMILIÄRES  
GESUNDHEITSSTUDIO

 BESTE  
BETREUUNG

 SERVICE  
MIT HERZ

 VIELFALT &  
ABWECHSLUNG

 KOSTENLOSE  
PARKPLÄTZE

Brüsseler Str. 5 • 65552 Limburg • Tel: 06431-23330 • mail@fitness-pur.com

[www.fitness-pur.com](http://www.fitness-pur.com)

# GESUNDHEIT BRAUCHT TRAINING

  
**FITNESS PUR**  
Mehr Gesundheit.



INFORMIEREN UND SPAREN!

# TAGE DER OFFENEN TÜR

## 1. UND 2. FEBRUAR 2026

Sonntag 9.00 - 18.00 Uhr • Montag 6.00 - 22.00 Uhr

MITGLIED WERDEN UND **130 € SPAREN\***

\*Nur gültig bei Abschluss einer Mitgliedschaft an diesen zwei Tagen.





**Joachim Keilholz**

Geschäftsführer,  
Diplom-Sportwissenschaftler,  
Reha-Therapeut (EAP)



**Mira Benack**

Studivoleiterin,  
Bereichsleitung Kurs,  
Rehasport-Übungsleiterin



## GESUNDHEIT BRAUCHT TRAINING



**Patrick Schwarz**

„Als Trainingsbereichsleiter und  
Rehasport-Übungsleiter möchte  
ich gemeinsam mit Ihnen mehr Gesundheit in Ihr  
Leben bringen – für mehr Lebensqualität.“

Mit dem Jahresanfang kommt die Motivation für einen gesunden Lebensstil oft auf Hochtouren. Ein ausgewogener Trainingsplan, der Kraft, Ausdauer und oftmals den Wunsch nach besserer Beweglichkeit einschließt, gepaart mit einer gesunden Ernährung, bildet die Grundlage. Wichtig ist, realistische Ziele zu setzen und die Motivation über die Monate aufrechtzuerhalten. Gemeinsames Training und der Fokus auf mentale Gesundheit tragen dazu bei, das neue Jahr mit einem starken Fundament für Wohlbefinden zu beginnen. Starten Sie jetzt und legen Sie den Grundstein für langfristige Gesundheit!

Nutzen Sie an unseren **Tagen der offenen Tür** am 1. und 2. Februar unsere **Einstiegsangebote** und lernen Sie FITNESS-PUR kennen.

Wir freuen uns auf Sie!



**Luana Schilling**

„Durch mein regelmäßiges Training kann ich endlich wieder Berge hochwandern ohne direkt aus der Puste zu sein. Auch meine Blutdruckmedikamente habe ich bereits halbieren können.“

## GESUNDER RÜCKEN

Sie leiden unter Rücken- oder Gelenkbeschwerden? Und Sie haben schon „fast“ alles probiert? Dann sind Sie bei uns richtig. Mit außergewöhnlichen Übungen und erprobten Konzepten gehen wir Ihre Beschwerden da an, wo sie entstehen – immer mit dem Ziel eines gesunden und schmerzfreien Rückens. Gerade das Thema Beweglichkeit spielt dabei eine entscheidende Rolle.



**Daniela Weber**

„Mein Orthopäde empfahl mir im September 1996 ein künstliches Kniegelenk. Doch durch das regelmäßige Training habe ich es bis heute geschafft, meine eigenen Kniegelenke zu behalten.“



## ENTSPANNUNG

Unser Leben ist meist von Stress geprägt – viele Termine und anhaltende Hektik lassen uns oft kaum Zeit zum Verschnaufen. Gönnen Sie sich regelmäßig etwas Zeit für sich selbst. Bei uns müssen Sie nicht immer nur körperlich trainieren. Eine entspannte Stunde in unserem Wellnessbereich oder einer unserer Entspannungskurse wirken wie eine Tankstelle für Ihren Körper. Sie werden spüren, wie gut das tut und wie die Energie zurückkommt!



**Udo Heinzmann**

„Nach einer schweren Hüft-Operation vor über 20 Jahren hat FITNESS-PUR mich wieder fit gemacht. Seitdem trainiere ich regelmäßig, so dass meine Gesundheit und Lebensqualität erhalten bleibt.“

## DAS FAZIT:

Die besten Zutaten für ein gesundes Leben sind gezielt trainierte Muskulatur, bewegliche Gelenke und die richtige Portion Entspannung. Genau dafür steht FITNESS-PUR.