

# Ich leg jetzt los!

Ja, ich will am Behördenfitness-Programm teilnehmen.

<input type="text"/>
Vorname
<input type="text"/>
Nachname
<input type="text"/>
Anschrift
<input type="text"/>
PLZ   Ort
<input type="text"/>
Telefon
<input type="text"/>
E-Mail-Adresse
<input type="text"/>
Trainingsbeginn (gewünschten Monat angeben)
<input type="text"/>
Datum, Unterschrift

## So einfach ist das:

- 1** Anmelden: Bei Ihrem Bezirksverband Bescheid geben, dass Sie am Behördenfitness-Programm Ihres BDZ teilnehmen wollen. Einfach das Formular ausfüllen und an den Bezirksverband Nord (Mönkedamm 11, 20457 Hamburg) senden. Beschäftigte zahlen in der Regel einen Eigenanteil von nur 39 € pro Monat. Für Rückfragen: (040) 428202497.
- 2** qualitrain-Studio aussuchen: Auf der Webseite [www.qualitrain.net](http://www.qualitrain.net) finden sich alle Qualitätsstudios von qualitrain. Suchen Sie sich das Studio aus, in dem Sie trainieren möchten und machen Sie telefonisch einen Termin.
- 3** Von Ihrem Bezirksverband erhalten Sie ein Begrüßungsschreiben. Damit legitimieren Sie sich im Studio. Nach Ihrer Registrierung im Studio erhalten Sie die qualitrain-Chipkarte. Diese Karte ist Ihre Zutrittsberechtigung für alle qualitrain-Studios.
- 4** Loslegen: In der Startberatung werden Ihre persönlichen Ziele und körperlichen Voraussetzungen zur Grundlage Ihres individuellen Trainingsprogramms. Mit erfahrenen Trainern erleben Sie, wie viel Spaß gutes Gesundheitstraining macht.

## Gesundheit und Fitness mit qualitrain

Behördenfitness im qualitrain-Verbund! Das bedeutet für Sie: beste Trainingsmöglichkeiten in über 700 Studios! Hier erreichen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele und verschaffen sich jede Menge Lebensqualität. Und das Beste: Ihr BDZ übernimmt einen Teil der Kosten!

Behördenfitness mit Köpfchen bei qualitrain. Das bedeutet nicht nur Gesundheit und Fitness unter netten Leuten in den führenden Fitnesseinrichtungen. Mit der guten Betreuung in den qualitrain-Partnerstudios erreicht jeder seine ganz persönlichen Ziele:

- **mehr Beweglichkeit**
- **mehr Kraft**
- **mehr Ausdauer**
- **bessere Figur**
- **gesunder Rücken**
- **gestärktes Immunsystem**
- **mehr Ausgeglichenheit**
- **mehr Lebensqualität**

Darf's etwas mehr sein? Kein Problem: In fast jedem Studio können Sie weitere Leistungen hinzubuchen – von der Wellness-Anwendung über Tennis, Squash bis hin zu Massagen und vielen mehr!

### Angehörigen-Rabatte?

Ja! Wir wollen, dass Sie mit Ihren nächsten Angehörigen gemeinsam Sport und Entspannung genießen können. Darum gewähren viele qualitrain-Studios Ihren Angehörigen mit gleichem Wohnsitz bis zu 15 % Nachlass auf unrabattierte neue Fitnessverträge!

### Bestehende Fitness-Verträge?

Wenn Sie bereits in einem der qualitrain-Studios einen Vertrag haben, wird dieser für die Dauer Ihrer Firmenfitness-Mitgliedschaft beitragsfrei gestellt und ruht.

### Noch Fragen?

Jederzeit gerne bei Ihrem Bezirksverband Nord  
Mönkedamm 11 | 20457 Hamburg  
Telefon: (040) 428202497  
E-Mail: [bvnord@bvnord.de](mailto:bvnord@bvnord.de)