

LEBENSQUALITÄT
NEU ENTDECKT
SIHLTRAINING®



KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Gönnen Sie sich ein Personal-Fitness-Programm, das in exklusivem Ambiente ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.



Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Was Juvenal mit diesem Aphorismus vor beinahe 2000 Jahren niederschrieb, gilt nach wie vor: die gegenseitige Abhängigkeit von physischem und mentalem Wohlbefinden. Bei Sihltraining bildet genau dieser Gedanke das Fundament unserer ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit und Fitness.

Wer kennt das nicht: hohe Ansprüche und Erwartungen, Zeitdruck und Hektik bestimmen unser Leben. Stress, randvolle Terminkalender, Bewegungsarmut – das ist der Preis, den wir mit unserer Gesundheit bezahlen. Und die Symptome lassen nicht lange auf sich warten: mangelnde Fitness, Übergewicht, Rückenschmerzen und eine endlose Liste anderer physischer Gebrechen und psychischer Probleme. Wir sind uns zwar bewusst, wie gut uns ein Training täte, doch uns fehlen Zeit und Disziplin dazu. Oder wir verzichten auf das Know-how von Spezialisten. Know-how, das wichtig wäre, uns in unserem Bestreben nachhaltig zu unterstützen.

Weil Sie nur das Beste für Ihren Körper wollen

Die unterschiedlichsten Ansprüche einzelner Menschen individuell zu erfüllen – dafür ist Sihltraining da. Für Menschen, die sich des fragilen Zusammenhangs von Körper und Geist bewusst sind. Für Menschen, die sich die bestmögliche Ausgangslage für ihre Fitness und ein gesundes Leben bewahren möchten.

In enger Zusammenarbeit mit den Spezialisten der Sport Clinic Zurich, die ihre Lokalitäten im selben Haus haben, bieten wir unseren Kunden erstklassige Behandlungen und fachmännischen Rat.

Geniessen Sie unser exklusives Ambiente, im Zusammenspiel mit der modernen Einrichtung und der Ausstattung mit den besten Geräten. Unser Verständnis von einem guten Training ist sowohl rational als auch dynamisch. Jedes Trainingsprogramm ist persönlich auf Sie abgestimmt und wird unter der Aufsicht und Begleitung Ihres Personal Trainers durchgeführt. Sie sehen: Wenn Ihnen Ihr physisches und mentales Gleichgewicht wichtig ist und Sie sich für einen disziplinierten und resultatorientierten Weg entscheiden wollen – dann ist Sihltraining Ihre beste Wahl.

Wir freuen uns, Sie persönlich begrüßen zu dürfen.



WENN ES UM IHR WOHL- BEFINDEN GEHT, ÜBERLASSEN WIR NICHTS DEM ZUFALL

Wenn Sie Ihre Gesundheit und Ihre Fitness einem Sihltraining-Spezialisten anvertrauen, geben wir alles, damit wir Ihre individuellen Bedürfnisse nach Ihren Vorstellungen erfüllen können. Deshalb wird auch jede Workout-Lektion unter der fachmännischen Begleitung Ihres eigenen Personal Trainers durchgeführt. Er hilft Ihnen, Ihre eigenen Ziele zu erreichen. Was auch immer Sie sich vorgenommen haben, wir begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg.

Kunden, die sich für ein individuelles Workout bei Sihltraining entscheiden, nehmen ihre Fitness und ihre Gesundheit sehr ernst. Es ist meistens ein spezieller Grund, der sie zu uns führt. Oder es sind gleich mehrere: Kilos verlieren, Stress abbauen, eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit gewinnen. Oder sie kommen ganz einfach mit der Einsicht, dass regelmässiges, intensives Training der verlässlichste Weg ist, physische und mentale Gesundheit zu erlangen – und zu behalten.

Was auch immer Ihre Motivation ist: In Ihrer ersten, kostenlosen Lektion bestimmen wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Fitness-Ziele und erörtern die Gründe, wieso Sie diese mit einem Personal Trainer erreichen möchten. Zugleich betrachten wir Ihre Anamnese und führen einen Eingangstest durch. Das zeigt uns, wie es um Ihre Gesundheit und Ihre Fitness bestellt ist. Erst dann schlagen wir Ihnen einen passenden, auf Sie abgestimmten Trainingsplan vor.

Wir begleiten Ihren Trainingsfortschritt kontinuierlich und passen je nach Bedarf Ihr persönliches Programm an. Wir beobachten Ihren Trainingsfortschritt und aktualisieren Ihr Profil nach jeder Lektion. Sollte Ihr Personal Trainer einmal verhindert sein, stellen wir auf diese Weise sicher, dass seine Stellvertretung bis ins Detail weiss, wo Sie stehen und welches Ihre nächsten wichtigen Schritte sind.

Blieben Sie im Bild: Die Sihltraining-App dokumentiert Ihren Trainingsfortschritt – überall und jederzeit.



Obwohl wir grossen Wert auf qualitativ hochstehende, massgeschneiderte und persönlich abgestimmte Trainingseinheiten legen, bleiben wir flexibel. Wenn Sie lieber in der Gruppe trainieren, dann ist unser Express-Training genau das Richtige für Sie.

Auch unterwegs up to date
Immer auf dem neusten Stand der Technik: Diesem Anspruch fühlen wir uns verpflichtet. Deshalb haben wir auch unsere eigene Mobile-App entwickelt. Damit Sie Ihren Trainingserfolg festhalten und jederzeit und überall überprüfen können. Die App informiert Sie über Ihr Profil, enthält Ihre persönlichen Trainingsdaten, Ihren Fortschritt, die Koordinaten Ihres Personal Trainers, Spezialprogramme und vieles mehr.

Wir integrieren in unsere eigenen Programme laufend die neusten Erkenntnisse der Sport- und Bewegungswissenschaften. So stellen wir sicher, dass Sie von einem Gesundheits- und Trainingsprogramm profitieren, das sich laufend an den neusten Standards orientiert. Diese Art der Trainingsoptimierung finden Sie in der Schweiz nirgendwo sonst.



GESUND UND FIT IN DIE ZUKUNFT

Sorgfältig ausgewählte und aufeinander abgestimmte Geräte und Übungen lösen Beschwerden, fördern Ihre Fertigkeiten und steigern Ihr Wohlfühl.



Es ist offensichtlich, dass man lieber an einem Ort trainiert, der einem gefällt und entspricht. Deshalb gehört ein exklusives, modernes Ambiente zu unserem einzigartigen Konzept. Im Zusammenspiel mit modernsten Geräten und wegweisenden Trainingsmethoden unterstützt es auf wohlthuende Weise Ihren Weg zu besserer Gesundheit und körperlicher Leistung.

Kryotherapie

Unter Kryotherapie versteht man die lokale oder den ganzen Körper umfassende Anwendung von tiefen Temperaturen. Mit Wasser zwischen 5°C und 12°C sinkt die Körpertemperatur. Dies löst verschiedene physiologische Prozesse aus. Profisportler setzen Kryotherapie ein, um die Regenerationszeit zu beschleunigen, Schwellungen und Entzündungen zu lindern, Muskeln zu entspannen und die Heilungszeit einer Verletzung signifikant zu verkürzen. Die Methode kann auch bei Rheumatismus und Migräne sehr wirksam sein; sie stärkt generell das Immunsystem, fördert die Blutzirkulation und hilft, Stress abzubauen. Weitere Vorzüge, die besonders von Frauen sehr geschätzt werden, sind ihre positive Einwirkung auf Cellulitis und Hautbild.

Barfuss laufen

Die Vorteile des Barfußlaufens sind erst in den letzten Jahren wiederentdeckt worden. Wie beim Laufen mit Jogging-schuhen fördert es Ihre Ausdauer und Fitness. Mehr noch: Es stärkt die Fuss- und Beinmuskeln und reduziert die Belastung auf die Gelenke. Walking und Jogging ohne Schuhe steigern das Feingefühl ganz speziell in den Füßen, aber auch im Körper generell. Die Körperhaltung wird positiv beeinflusst, die sensomotorische Agilität und das Gleichgewichtsgefühl werden radikal verbessert.



Speed Training

Fast alle Sportarten setzen heute auf höhere Geschwindigkeit. So zählt die Schnelligkeit heute zu der wichtigsten konditionellen Leistungsvoraussetzung, die ein erfolgreicher Sportler besitzen sollte. Unser Schnelligkeitstraining richtet sich daher an Leistungssportler und ambitionierte Hobbysportler, die sich durch gezieltes Schnelligkeitstraining den entscheidenden Vorsprung erarbeiten wollen. Speed Training kann einzeln oder in Gruppen belegt werden.

Sensomotorisches Training

Mit seinem klaren Fokus auf Körperhaltung und -kontrolle stärkt das sensomotorische Training nachhaltig feinmotorische Fähigkeiten, Reaktionszeiten, Kraft und Ausdauer. Es reduziert Ihre Anfälligkeit auf Verletzungen um bis zu 50 Prozent. Bei Suhltraining setzen wir dafür speziell entwickelte Trainingsmethoden ein, die MFT-Disks und Slacklining mit einbeziehen.

Freuen Sie sich schon in der Garderobe auf Ihr Training: Ausgesuchte Materialien garantieren ein exklusives Ambiente.



Das Vermeiden von Verletzungen und das Einhalten von Ruhe- und Erholungsphasen sind wichtige Komponenten eines guten Gesundheits- oder Trainingsprogramms. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Verletzungen vorbeugen und sich vor übermäßigem Trainieren schützen.

Verletzungen sind ein Übel vieler Sportarten. Blessuren an Muskeln, Sehnen oder Gelenken wollen wir vermeiden, denn sie behindern Ihren Fortschritt. Oftmals sind sie das Resultat einer schlechten Übungstechnik, einer Fehlbelastung oder von zu intensivem Training.

Wenn Sie sich für Suhltraining entscheiden, zeigt Ihnen Ihr Personal Trainer genau, wie Sie Ihre Übungen korrekt und ohne Risiko durchführen. Wir räumen Bewegungsübungen und speziellem Krafttraining, das die Flexibilität Ihrer Gelenke und Muskeln fördert, grossen Stellenwert ein.

Ruhe und Erholung gehören zum Erfolg

Bessere Fitness und höhere Leistungskraft schärfen Ihre Sinne und fördern Ihr Wohlfühl. Trotzdem sollten Sie nicht ausser Acht lassen, dass Ihr Körper genügend Zeit braucht, sich an die neue Workout-Belastung zu gewöhnen. Das heisst konkret: Ausruhen und Erholen sind unverzichtbare Musts.

Im Fall der Fälle

Sollten Sie sich trotzdem einmal verletzen, so sind Sie bei uns in besten Händen. Wir arbeiten eng mit medizinischen Spezialisten zusammen und bieten Gewähr für eine schnelle und adäquate Behandlung.

TRAINIEREN SIE AUF DER SICHEREN SEITE



Den Körper spüren, mit
den Sinnen fühlen: Bei
Sihltraining stimmt beides.



ÄSTHETIK UND WOHLGEFÜHL

Sihltraining unterscheidet sich ganz grundsätzlich von anderen Fitness-Einrichtungen: Qualität steht an erster Stelle, nicht Grösse. Dazu gehört auch ein makellooses Ambiente.

Wenn Sie bei uns ankommen, sehen Sie auf Anhieb selbst, dass wir kein konventioneller Fitness-Club sind. Wir kennen keine endlosen Reihen von Laufbändern, Ellipticals und Bikes. Unser Verständnis von Fitness und Training beschränkt selbstredend die Anzahl unserer Kunden, die wir während ihrer Lektionen begleiten wollen. Deshalb gibt es bei uns auch nur Termine nach Vereinbarung.

Lektionen sind üblicherweise begleitet: ein Kunde, ein Personal Trainer. Sie sind intensiv, verlangen eigene Körperkraft und sie nutzen eine ganze Reihe von funktionellem Equipment. Seien Sie sicher: Die Anzahl von Trainierenden können Sie jederzeit an einer Hand abzählen.

Genau wie Sie es erwarten, sind unsere Räumlichkeiten modern, lichtdurchflutet und mit exklusiven Materialien gestaltet. So sind zum Beispiel die Umkleieräume mit Zebranoholz verkleidet, die Böden und der Nassbereich sind mit Schiefer ausgelegt. Dieselben luxuriösen Materialien finden Sie auch im Kryotherapie-Raum.

SIHLTRAINING® — DAS ANGEBOT

Sihltraining hält für Sie eine ganze Reihe von Übungs- und Sporttrainingsmöglichkeiten bereit. Ob Sie lieber Ihre Gesundheit verbessern, Ihre Fitness steigern, Kraft gewinnen oder Ihre Muskeln definieren möchten – oder ob Sie einfach lästiges Körpergewicht loswerden möchten: Wir stellen für Sie ein massgeschneidertes Programm zusammen, das eine oder gleich mehrere Spezialitäten umfasst. Selbstverständlich immer unter der Aufsicht Ihres eigenen Personal Trainers:

- > **Personal Training**
- > **Sensomotorisches Training**
- > **Express-Training**
- > **Barfuss laufen**
- > **Kryotherapie (Kaltwasserbehandlung)**
- > **Speed Training**

Wenn Sie von Ihrem Workout maximale Resultate erwarten, dann ist Sihltraining Ihre beste Wahl. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren ersten Termin – wir bringen Sie gerne auf Ihren eigenen Weg in Ihre fittere, gesunde Zukunft.

SIHL TRAINING GmbH
GIESSHÜBELSTRASSE 15 | 8045 ZÜRICH
PHONE +41 44 201 30 50
www.sihltraining.ch | hello@sihltraining.ch

Die Sihl In Zürich gibt es zwei Flüsse: die Sihl und die Limmat. Im Norden der Stadt treffen sie aufeinander. Der Name «Sihl» geht auf das Keltische zurück und bedeutet «die Stärke». Es gibt keine treffendere Umschreibung, die unser Konzept auf den Punkt bringt. Denn wir setzen unser ganzes Streben dafür ein, Sie bei der Optimierung Ihrer physischen und mentalen Kräfte zu unterstützen. Damit Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden.

ClimatePartner®
klimaneutral

Druck | ID: 53232-1302-1029

