

## east Sporting Club

Im loftartigen Fitnessbereich hoch über dem **east** Ensemble trainieren Sie im exklusiven **east Sporting Club** auf über 1000 m<sup>2</sup>.

Der **east Sporting Club** bietet nicht nur innovatives Design, sondern auch ein stilvolles Ambiente und exzellenten Service.

### Kinesis:

Das besondere Highlight ist Kinesis. Dieses außergewöhnliche Trainingskonzept kräftigt nicht nur den Körper und strafft die Muskulatur, sondern verbessert auch die Körperstabilität, die Koordination und Beweglichkeit. Mit Kinesis wird der Körper ganzheitlich trainiert. Optimal, um allseitigen Alltagsbelastungen wie ganztätiges Sitzen am Schreibtisch entgegen zu wirken.

### Kraft- und Ausdauergeräte:

Sie trainieren an hochwertigen Kraft- und Ausdauergeräten der Firma TechnoGym. Im **east Sporting Club** erhalten Sie statt Trainingsplan einen innovativen TGS-Schlüssel mit integriertem Chip, um Ihre Daten und Ergebnisse zu speichern. Jedes einzelne Gerät erkennt die individuellen Parameter auf dem Schlüssel und ermöglicht so ein effektives und individuelles Trainingsprogramm, ganz auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt.

### Kurse:

Täglich haben Sie die Möglichkeit an dem variantenreichen Kursprogramm wie Pilates, Yoga aber auch Cycling teilzunehmen. Die Exklusivität des **east Sporting Clubs** gewährleistet den Kursteilnehmern ein exklusives Training und individuelle Beratung.

### Kursprogramm:

- Pilates
- Hot Iron
- Cycling
- Healthy Back
- Kinesis
- Yoga
- Live Events

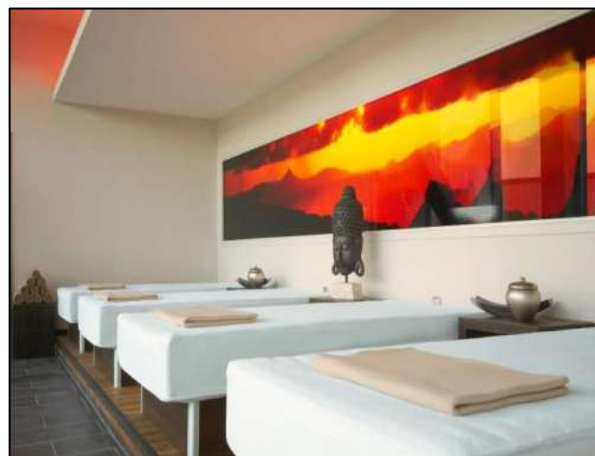
### Wellness:

Nach dem Training oder einfach nach einem langen Tag entspannen Sie in unserem Spa-Bereich mit finnischer Sauna, Biosauna mit aromatischen Kräutern, Eisbrunnen, Dampfbad und großzügigen Erlebnisduschen. Für die Ruhephase haben Sie die Auswahl zwischen dem Silent Room mit beheizten Wasserbetten oder der Wellness Lounge.



### Inklusivleistungen:

- Wasser und PowerBar Mineralgetränke
- Obst
- Handtuch- und Bademantelservice
- Pflegeprodukte wie Shampoo und Duschgel
- Nutzung der Tiefgarage bis zu 3 Stunden
- Nutzung des Wellnessbereichs mit verschiedenen Saunen, Dampfbad und großzügiger Dachterrasse
- geräumige Umkleide mit Spind
- Beratung durch Personal Trainer



### Optionale Leistungen:

- Ernährungsberatung
- Solarium
- Private Locker mit Code
- ausgewogenes Wellness-Food
- Massagen und Anwendungen im benachbarten **east Mandarin Body & Soul**
- Training unter Anleitung eines Personal Trainers
- Billard



### Kooperation:

Sie sind beruflich sehr eingespannt und viel auf Reisen? Nutzen Sie die exklusive Kooperation des **east Sporting Clubs** und trainieren Sie in Hamburg, München, Hannover, Köln, Stuttgart und Berlin.



### Öffnungszeiten:

Profitieren Sie von unseren Öffnungszeiten und nutzen Sie so Ihren Tag effektiv:

Montag – Freitag                    06:30 – 23:00 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertag    08:00 – 23:00 Uhr



### Probetraining:

Machen Sie sich ein Bild von dem **east Sporting Club** mit seinen Annehmlichkeiten. Vereinbaren Sie einen Termin zum Probetraining mit einem unserer Personal Trainer und genießen Sie die Atmosphäre und das hochwertige Ambiente. Lernen Sie den **east Sporting Club** mit eigenen Augen kennen.



### east Sporting Club

Simon-von-Utrecht-Straße 31, D-20359 Hamburg  
Tel.: +49 40 - 30 99 3 470 Fax +49 40 - 30 99 3 471  
www.east-sporting.de E-Mail kontakt@east-sporting.de