



## SPLOŠNE INFORMACIJE



### OSEBNO TRENERSTVO

Je namenjeno vsem, ki želijo hitrejši, boljši in pravilen napredek pri preoblikovanju telesa. Ponujamo vam licenciran, strokovno usposobljen kader z mednarodnimi izkušnjami. Osebno trenerstvo ni omejeno na starost, spol ali status. Namenjeno je vsem, ki se zavedajo pomena pravega pristopa k vadbi in želijo zase nekaj več. Osebni trener vam individualno svetuje, pripravi natančno periodizacijo vadbe in prehrane, opravi potrebne meritve, testiranja in vas spremlja in vodi do želenih rezultatov. Podarite si nekaj dobrega samo zase!

### TESTIRANJE TELESNE SESTAVE

Možnosti testiranja telesne sestave je na tržišču veliko. Pri Bodifitu nam je v ponos vrhunska medicinsko diagnostična naprava InBody720, ki velja za izpopolnjeno in najnatančnejšo napravo, ki med konkurenti velja za razred zase. Mišični del telesa, odstotek maščobe, minerali v telesu, beljakovine, mišično neravnovesje so samo nekatere meritve, ki jih dobimo s testiranjem.

### AKCIJA HUŠAJMO ZDRAVO IN ZABAVNO

Naš najuspešnejši program, ki se ga že vrsto let udeležujejo člani in žanjejo super rezultate. Akcija traja tri mesece in se lahko po želji nadaljuje. Pod strokovnim vodstvom boste nadzorovano, uravnovešeno in zabavno preoblikovali telo. Predavanja, prehrana, testiranja, vadba in druge aktivnosti so sestavni del tega programa, ki pritegne udeležence ter ga motivira skozi celotno obdobje. Slogan: ČE SI RES ŽELIŠ, NI TEŽKO! Pokličite in se prijavite!

### STROKOVNI PARTNERJI BODIFIT PROGRAMA



- HUŠANJE
- TRENERSTVO
- PREHRANA
- SKUPINSKA VADBA
- FITNES
- UREDITEV FITNESA
- POSTATI VADITELJ, INŠTRUKTOR

*Ne odlašajte do jutri,  
pokličite še danes!*

*Želite spremembe, pa ne veste, kako jih doseči?  
Pri nas imamo odgovor.*

#### BODIFIT INFO

Tel.:

- 040 173 733
- 040 812 952

E-mail:

- [centri@bodifit.net](mailto:centri@bodifit.net)

Z Bodifit izkaznico in veljavno karto se lahko udeležite vašega programa na vseh Bodifit centrih. Podrobnejše informacije najdete na naši spletni strani [www.bodifit.net](http://www.bodifit.net)!

*Ustvarite trenutek*

*Bodite aktivni*



# BODIFIT PROGRAM

### BODIFIT PROGRAM

Je mednarodna blagovna znamka sodobnega, utemeljenega in strokovnega fitnesa ter vseh njegovih podvrst. Namen je zadovoljevanje zdravstvenih in rekreativnih, korektivnih in drugih sorodnih potreb posameznika. Energetsko, polno, funkcionalno izboljšati kvaliteto življenja, je cilj vseh aktivnosti v programu.

### STROKOVNOST

Kot strokovna organizacija redno sodelujemo in soustvarjamo s krovno organizacijo, potrjeno s strani Ministrstva za šolstvo in šport - Fitnes zvezo Slovenije. Smo strokovni sodelavci Arthrona – zavoda za sklepnine in športne poškodbe ter aktivni člani Športne zveze Maribor in Univerzitetne športne zveze v Mariboru. Mednarodno sodelovanje nadgrajujemo kot strokovni člani EAFA – evropskega združenja za fitnes in aerobiko ter Pilates inštituta iz Anglije.

### BODIFIT TEAM

Sestavlja skupina strokovnjakov s področja fitnesa, medicine, šolstva, športa, aerobike in plesa. Naš namen je prenesti količino znanja in izkušenj, predstavljenih v našem programu, pomagati ter osveščati naše člane skozi vadbo in prehrano za doseganje zastavljenih ciljev.

### VADBA

Bodifit program je prisoten na več področjih in centrih po Sloveniji. Bodifit centri bodo Bodifit članom kot ugodnost izjemoma omogočali obisk vseh centrov in lokacij z veljavno karto za določeno aktivnost. Raznolikost vadbenih programov se po lokacijah razlikuje, lahko pa izbirate med najrazličnejšimi sodobnimi pristopi skupinske vadbe, pilatesa, fitnesa, osebnih pristopov, testiranja, nasvetov in osebnih treningov.

### INFORMACIJE – REZERVACIJE

Ob nejasnostih in vprašanjih, ki so pogoste pri vadbi, hujšanju in oblikovanju telesa, vam nudimo naš info telefon 040 173 733 ali 040 812 952, kjer smo vam na voljo pri reševanju vaših želja in problemov. Zaradi velikega povpraševanja po naših programih vam svetujemo, da se predhodno posvetujete glede vašega termina in si ga tudi rezervirate na telefonski številki zelenega centra. Preko interneta pa lahko dobite odgovore na vaša vprašanja na elektronskem naslovu [centri@bodifit.net](mailto:centri@bodifit.net).

bodifit program

[www.bodifit.net](http://www.bodifit.net)

[www.bodifit.net](http://www.bodifit.net)

bodifit program



## SKUPINSKA VADBA

Strokovno nadzorovana SKUPINSKA VADBA je ena najbolj zabavnih in učinkovitih oblik rekreacije. Zvrsti skupinske vadbe so se razvile iz različnih oblik vadb fitnesa, aerobike, pilatesa in drugih rekreacij, ki se lahko izvajajo v skupini. Iz sezone v sezono se v svetu fitnesa izoblikuje vse več trendnih vadbenih novosti. Mi vam pripravljamo najaktualnejše to sezono.

Zvrsti so ocenjene glede na zahtevnost: **1 - začetniki, 2 - mešana skupina, 3 - napredni vadeči.**

OBLIKOVANJE	
<b>BODI FIT (1, 2)</b> - vadbeni termin je namenjen vsem, ki imajo radi raznoliko, nezahtevno, a vendarle intenzivno, zabavno vadbo. Predstavlja različne vadbene zvrsti (tnz, oblikovanje telesa, latino, just fit, pilates ...).	<b>BODI MIX (2, 3)</b> - vadbeni termin je namenjen vsem, ki imajo radi raznoliko in zabavno vadbo. Gre za nadgradnjo BODI FIT ure. Predstavlja različne vadbene zvrsti (tnz, oblikovanje telesa, latino, just fit, pilates ...).
<b>JUST FIT (1, 2, 3)</b> - nedvomno najhitrejši, zabaven, preprost in učinkovit način oblikovanja telesa. Gre za vadbo, kjer toniramo in oblikujemo telo. Vadba se izvaja s pomočjo dvoročnih uteži, pri čemer si prilagajamo obremenitev. Popularna oblika treninga za moške in ženske!	<b>TNZ (2)</b> - kratica za trebuh, noge in zadnjico. Gre za vadbo, pri kateri je največ pozornosti namenjene prav omenjenim delom telesa, t.i. »kritičnim točkam« večine.
<b>OBLIKOVANJE TELESA (2, 3)</b> - zabavna in preprosta vadba, namenjena oblikovanju celotnega telesa. Pri uri se ob spremljavi glasbe izvajajo krepilne vaje za vse mišične skupine. Telo krepimo z lastno obremenitvijo ali s pomočjo rekvizitov.	<b>FREESTYLER (1,2,3)</b> - na področju vadbe popolna inovacija in novost na našem tržišču. Gibanje je večosno, zato je Freestyler primeren za oblikovanje celotnega telesa.

AEROBNO	
<b>DANCE MIX (2, 3)</b> - energije polna kombinacija plesnih korakov in klasične hi-lo ali step vadbe. Gre za mešanico različnih afro-kubanskih in latino ritmov, od tradicionalnih do modernih. Energičnost in ritem glasbe v človeku ustvarita željo po gibanju, plesanju.	<b>POWER STEP (2, 3)</b> - koreografsko zahtevnejša oblika vadbe na stopnički. Vadba je energična, razgibana in zabavna, saj nam steper omogoča nešteto možnosti zanimivih kombinacij. Je visoko intenzivna in nam omogoča najbolj pristne užitke skupinske vadbe.

## PREVENTIVA TER BODY & MIND

<b>PILATES 1, 2, pripomočki (1, 2, 3)</b> - popolna vadba za telo. Vadeči se nauči upravljati s svojim telesom in mišicami. Poudarek vadbe je predvsem na ravnotežju in »centru« v telesu. Velja za najboljšo vadbo in je velik trend v svetu fitnesa. Dosežemo lahko preoblikovanje telesa, boljše gibljivost, ravnotežje in nadzor nad telesom.	<b>FITNES JOGA (1, 2, 3)</b> - starodavna znanja joge, prežeta z lastnostmi moderne fitnes vadbe, nam podajo dinamično, tekočo vadbeno obliko, s katero se dosega odlični rezultati za telo in um. Ne izgublajte dragocenega in edinstvenega zaklada in si vzemite čas samo zase.
<b>JOGA/PILATES (1, 2)</b> - prepletanje sorodnih segmentov pilatesa in joge. Gre za dopolnjevanje in stopnjevanje pozitivnih lastnosti obeh zvrsti. Dinamika vadbe je še bolj izrazita, kar naredi vadbo zanimivejšo in lahko razumljivo vsakomur.	<b>SPIRALS (1,2)</b> - je predkoreografirana vadba, kjer se zatopimo v lastne sposobnosti gibanja. Vadba je univerzalna in z njo dovršeno oblikujemo telo. Svetovna vadbena uspešnica.
<b>ZDRAVA HRBTENICA (1, 2)</b> - oblika skupinske vadbe, ki ima predvsem preventivni namen. Vadba je namenjena vsem generacijam, saj se s pomočjo specifičnih terapevtskih vaj zmanjšujejo možnosti poškodb in preprečujejo bolečine v hrbtenici. Izvajala se bo pod budnim očesom BODIFIT strokovnjaka v sodelovanju s fizioterapevtom.	<b>FIT NAD 50 (1, 2)</b> - nizka do srednje intenzivno vodena vadba za tiste v najlepših letih. Druženje, zabava in sproščena rekreacija je glavno vodilo te vadbene zvrsti. Dinamičnemu delu vadbe sledi krepilni del z vajami, kjer uporabljamo različne vadbene pripomočke.
<b>FIT NOSEČNICA</b> - ste v čarobnem obdobju svojega življenja, vaša nosečnost poteka brez težav. Tudi v nosečnosti lahko naredite nekaj zase in svojega otroka. Ne oklevajte in se pridružite zabavni, sprostitveni, prijetni vadbi za vas.	<b>FIT STARŠI Z OTROKI (2, 3 leta)</b> - usmerjanje otroka k aktivnostim in igri v odraščanju ima velik pomen. Če lahko pri tem še sami sodelujete ter preživljate kvaliteten čas skupaj, bo to za vas in otroka najlepše darilo.
<b>FIT PO PORODU</b> - po porodu se lahko vaše telesne in psihične sposobnosti s pomočjo vadbe pospešeno izboljšajo. Povprašajte o naših vadbenih programih po porodu.	

## OSEBNI PRISTOP PRI SKUPINSKI VADBI ... NOVOSTI!!

Za vse privrženca skupinske vadbe ali za začetnike obstaja tudi možnost izbire omejenih skupin ali osebnega pristopa. Namen le-teh je večje udobje in kvaliteta skupinske vadbe. Izvaja se lahko individualno ali v skupinah od 2 do 9 vadečih. Inštruktor ima tako boljši pregled nad skupino in se lahko bolje osredotoči na posameznika. Takšne skupine si lahko vadeči s svojim inštruktorjem sami časovno prilagajajo glede na urnik obstoječe vadbe in svoj prosti čas. Po želji je mogoče organizirati zaključene skupine. Najemite si svojega inštruktorja ali trenerja.

## FITNES VADBA

Strokovno nadzorovana in vodena FITNES VADBA ima v svetu širok pomen. Zgodi se, da je v fitnes centrih pristop neoseben in odbijajoč. Pri nas smo se usmerili predvsem k izobraževanju naših strank in individualnemu pristopu vaditeljev, inštruktorjev ter osebnih trenerjev. Naši zadovoljni člani so tako najstniki, odrasli kot tudi starejši, njihov namen pa je predvsem napredek, dobro počutje, kvaliteta vadbe in zdravje.

V našem centru v Mariboru (ob planetu TUŠ) je vadba po pravilih BODIFIT PROGRAMA® razdeljena na naslednje stopnje:

- **Osnovna samostojna rekreativna vadba na napravah** - vadeči se drži osnovnih vadbenih navodil in vadi samostojno brez mentorstva strokovnjaka.
- **Nadzorovana rekreativna vadba na napravah (osnovni vadbeni program)** - vadba pod mentorstvom inštruktorja, s katerim po potrebi vsako določeno obdobje spremenite vadbeni program.
- **Vadba z osebnim trenerjem** - vadba se izvaja pod mentorstvom osebnega trenerja. Osebno trenerstvo obsega širok spekter zvrsti in tehnik vadbe. Pri nas vam ponujamo:

• Preventivno - korektivna vadba (telesna drža, stabilizacija, koordinacija, gibljivost...)	• Programi za poslovneže (splošno počutje, premagovanje stresa, preventiva, želje posameznika...)
• Vadba po poškodbah (mišično ravnovesje, stabilnost, ravnotežje...)	• Uravnotežena prehrana (dodatki k prehrani, dnevnik prehrane, načrt prehrane...)
• Športne priprave (moč, vzdržljivost, vadba po poškodbah, propriocepcija...)	• Osebno trenerstvo PILATESA, JOGE (stabilizacija, premagovanje stresa, funkcionalnost telesa...)
• Oblikovanje telesa (redukcija maščobe, mišični tonus, mišično ravnovesje...)	• Posebni programi trenerstva (pilates REFORMER, VIBRO plate, po porodu, KAISER concept...)

## BODIFIT ČLANSTVO ...

... vam omogoča različne ugodnosti in popuste pri mnogih partnerjih, kot so športne trgovine, fizioterapije, restavracije, športne masaže, sprostitvene masaže, refleksoterapije, solarij, itd. Za udeležbo katere koli Bodifit aktivnosti je potrebno veljavno članstvo. Članarina je letna in je vezana na šolsko leto.

## PREDNOSTI INDIVIDUALNE IN SKUPINSKE VADBE

Preventivna vadba fitnesa je namenjena vsem starostnim skupinam. Ključ do uspeha je pravilna in preudarna odločitev glede na zmožnosti, zvrsti, obremenitev, pogostost vadbe.	
<b>DOBRO POČUTJE</b> Vadba uravnava ravnovesje v telesu: • dvig razpoloženja in mentalne energije, • zniževanje napetosti, stresa, • več volje, ter dvig koncentracije.	<b>VEČJA ZMOGLJIVOST</b> Vadba dviguje fizično motorične sposobnosti: • vzdržljivost in moč, • hitrost in gibljivost, • koordinacijo.
<b>ZDRAVJE</b> Pravilno izbrana vadba deluje preventivno in prihrani marsikatero zdravstveno težavo: • preprečuje bolečine v hrbtenici, sklepih, • izboljša telesno držo, niža LDL holesterol in pritisk, • pomaga pri premagovanju stresov in napetosti, • preprečuje nastanek varic in krčnih žil, • zavira nastanek osteoporoze.	<b>OBLIKOVANJE TELESA</b> S pravilno programirano vadbo lahko najhitreje spremenimo vizualno podobo: • zdravo hujšanje, • oblikovanje zadnjice, nog, • odprava celulita, • oblikovanje trebušnega predela, • oblikovanje ramenskega obroča, rok.
<b>ZABAVA</b> Naj postane vadba zabavni del vašega življenja: • druženje in družabne igre, • novi prijatelji, • z nami ne boste nikoli sami.	Pri vadbi se uporabljajo lahkotna športna oblačila, športna obutev in brisača. Za vse nejasnosti se obrnite na naše sodelavce, ki vam bodo z veseljem svetovali.

## DARILNI BONI

Iščete darilo za svoje najdražje, znance ali poslovne partnerje? Na naši recepciji vam bomo z veseljem svetovali glede nakupa darilnih bonov.

## VELJAVNOST KART IN ZAMRZITVE

Karte za vadbo veljajo do določenega datuma na izkaznici. V primeru upravičene odsotnosti je mogoča predhodna zamrznitev, in sicer za mesečne in trimesečne karte največ teden dni, za polletne in letne karte pa zamrznitev ni mogoča. V primeru bolezni se karta podaljša po predložitvi zdravstvenega potrdila.