

# WER WIR SIND

## 25 Hintergrund

Begib dich auf eine Reise der Selbstverbesserung, die persönlich, individuell und professionell ist. Komm zu uns und entdecke, wie 20 Minuten nur für dich einen Unterschied in deinem Leben machen können.

## 25 Philosophie

Unsere Philosophie ist einfach: Wir glauben an die Kraft der Individualität. Jede Sitzung ist darauf ausgerichtet, deine persönlichen Ziele zu erreichen und deine Stärken zu stärken. Unsere erfahrenen Trainer sind nicht nur Experten in Fitness und Gesundheit, sondern auch einfühlsame Begleiter auf deiner Reise zu einem fitteren und gesünderen Lebensstil.

## 25 Ziele

In unseren 20-minütigen Sitzungen steht alle Aufmerksamkeit ausschließlich auf dir. Keine Ablenkungen, keine Kompromisse – nur du und dein Fortschritt. Wir verstehen, dass Zeit kostbar ist, deshalb maximieren wir jede Minute, um das Beste aus deinem Training herauszuholen.



# KONTAKT

25MINUTES Fuhlsbüttel  
Ratsmühlendamm 21  
22335 Hamburg  
040 - 64688987  
info@fuhlsbuettel.25minutes.de  
<https://www.25minutes.de>



## Öffnungszeiten

Mo	07:00-14:00 & 16:00-20:00
Di/Do	13:00-20:00
Sa	10:00-14:00

# 25 MINUTES™



**"Willkommen bei '20 Minuten für Dich' – deiner persönlichen Oase im hektischen Alltag. Unser Personal Training ist mehr als nur ein Workout – es ist eine maßgeschneiderte Erfahrung, die ganz auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.**



Besuche unsere Website und erfahre mehr über uns!

# EMS- Personaltraining

## 25 Personaltraining

Wir garantieren dir, dich niemals allein zu lassen und mit dir gemeinsam aktiv an Deinen Zielen zu arbeiten.

- Du erhältst deinen eigenen, auf dich konfigurierten und an deine Körperkonturen angepassten kabellosen Tec-Suit der neuesten Generation.
- Du hast einen ausgewiesenen Fitness-Experten an deiner Seite, der dein Training so aufbaut, dass du auch deine Ziele erreichst und nicht nur davon träumst.
- Dein Soll- & Ist-Zustand wird vor jedem Training erfasst und einmal im Quartal im persönlichen Gespräch ausgewertet.
- Persönlich, familiär, individuell
- EMS Krafttraining – Jedes Training ist anders damit deine Muskulatur sich nicht an einen Bewegungsablauf gewöhnt, sondern permanent gefordert wird.
- EMS Cardiotraining – du kannst bei uns frei wählen zwischen einem Stoffwechsellkurs in dem der Trainer dich, deine Ausdauer und deinen Stoffwechsel richtig fordert und unseren Cardiogeräten, wie dem Peloton Spinning-Bike, Peloton Laufband, sowie einem Crosstrainer. Perfekt, wenn du die Fettverbrennung ordentlich ankurbeln möchtest.
- Auf den Punkt: Bei uns gehörst du zur Familie und wirst rundum betreut.

# Dienstleistungen

## 25 Ausstattung

Präsentiere hier die Bestseller oder Signaturprodukte. Halte es kurz und prägnant, indem du den Namen, Preis und eine kurze Beschreibung angibst.

Leistungen	Betrag
Personal Training	ab 29,90 €
Ernährungsberatung	ab 12,95 €
Massagen	ab 12,95 €
Gesundheitskurse § 20b SGB V	119,00 €
Firmenfitness	ab 150,00 €

# Gemeinsam stark

## 25 Firmenfitness

Firmenfitness fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter, reduziert Krankheitskosten und steigert die Produktivität. Arbeitgeber profitieren von höherer Mitarbeiterbindung, verbessertem Image und reduzierten Krankheitsausfällen. Arbeitnehmer genießen verbesserte Gesundheit, Stressabbau, soziale Interaktion und Kostenersparnis durch vergünstigte Fitnessangebote.

- Ihre Mitarbeiter/innen trainieren im Studio von Bizzfit im Rahmen einer Firmenkooperation
- Kooperationsfirmen können den § 3 Nr. 34 EStG anwenden und jeweils bis zu € 600,- im Jahr pro Mitarbeiter lohnnebenkostenfrei für Gesundheitsförderung ausschütten.
- Qualität gewinnen und Kosten sparen durch unser ausgezeichnetes BGF-Gesundheitskonzept gemäß § 20b SGB V.

## 25 Gesundheitskurse § 20b SGB V

Präventionskurse nach §20 SGB V sind spezielle Kurse und Maßnahmen, die von den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland gefördert werden und eine Zuschuss erhalten. Ziel dieser Gesundheitskurse ist es, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten und zu fördern sowie Krankheiten vorzubeugen.