

# Wir machen dich fit!



„Fitness soll Spaß machen“, dieser Leitgedanke hat dem beliebten Fitnessstudio im Troisdorfer Heuserweg 13-15 nicht nur zu seinem Namen verholfen. Die Betreiber Jannis Gerasimidis und seine Frau Sonja haben „FUNFITNESS“ zu einem Wohlfühlort für Sportbegeisterte gemacht. Seit April 2008 leiten der studierte Diplom-Sportlehrer von der Sporthochschule Köln und die gelernte Krankenschwester die großzügige Anlage.

Insgesamt 1.200 Quadratmeter Grundfläche bieten Platz für ein vielseitiges Angebot von Trainingsmöglichkeiten. Zwei Kursräume, das Studio mit rund 80 Geräten von Crosstrainern über Kraftmaschinen bis hin zum Freihantelbereich, eine Sauna, ein Solarium, großzügige Umkleiden und ein Ruheraum fügen sich zu einem harmonischen Ganzen. Wer „nur“ sein Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen will, ist ebenso willkommen wie der Rückengeplagte oder derjenige, der gezielten Muskelaufbau betreiben will.

Jannis Gerasimidis,  
Geschäftsführer:

*„Eine Stunde lang kann man hier alle Emotionen des Tages herauslassen, um danach den Kursraum wieder ausgeglichen zu verlassen.“*

## Qualifizierte Betreuung

Im FUNFITNESS durchläuft jedes Neumitglied zu Beginn einen persönlichen „Start-Up-Check“ mit Aufnahmegespräch, individueller Trainingsplanerstellung und auf Wunsch mit Messung von Körperfett, Muskelmasse, Gewicht, Blutdruck und Kaloriengrundumsatz.

Mit Britta, Björn, Markus, Lars und Jannis stehen fünf qualifizierte und erfahrene Trainer für die persönliche Betreuung bereit. Zum Team gehören auch 16 Kursleiter sowie drei Auszubildende. Letztere werden im Rahmen



*Sonja und Jannis Gerasimidis*  
Geschäftsführer von FUNFITNESS



Das Team von FUNFITNESS

eines dreijährigen dualen Studiums an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Köln zu Fitness- und Sportökonomien ausgebildet.

„Hier habe ich die Zeit, mich um den einzelnen Menschen zu kümmern“, freut sich Sonja Gerasimidis. Sie ist die gute Seele im Fitnessstudio und Ansprechpartnerin auch für alle Probleme und Sorgen. „Menschen suchen Menschen“, ist sie überzeugt. Und wenn alle drei Monate die Choreografien der LESMILLS-Kurse wechseln, ist es Sonja, die dafür sorgt, dass dieses Ereignis mit einem kleinen Event und selbstzubereiteten Leckereien im studioeigenen Bistro zelebriert wird.

### Zertifizierte Präventionskurse nach §20 SGB V

Die ehemalige Krankenschwester hat für jedes Mitglied aber auch für Interessenten und Nichtmitglieder stets ein „offenes Ohr“, selbst wenn es um die Probleme des Alltags geht.

Am Herzen liegt ihr auch die Zusammenarbeit mit Unternehmen und Firmen, die bereit sind, betriebliche Gesundheitsförderung durchzuführen. Präventionskurse, wie Wirbelsäulengymnastik oder „Cardio Fit“, die nach §20 SGB V zertifiziert sind und auch von Nichtmitgliedern genutzt werden können, führen in der Regel zu weniger krankheitsbedingten Ausfällen. Ihrer Erfahrung nach seien auch viele Krankenkassen bereit, sich finanziell an den Kosten der betrieblichen Gesundheitsförderung zu beteiligen. Des Weiteren trage betriebliche Gesundheitsförderung entscheidend dazu bei, die Mitarbeitermotivation zu steigern, sowie das Arbeitsklima zu verbessern, weiß Sonja.

### Qualitätsgesichert mit zertifiziertem LESMILLS-Konzept

Die Durchführung der rund 40 trainerbetreuten Gruppen-Fitnesskurse pro Woche hingegen ist die persönliche Leidenschaft und der ganze Stolz von Ehemann Jannis. Das Angebot für die „ganz persönliche Auszeit vom Stress und den Strapazen des Alltags“ reicht von „Grit“, einem hochintensiven Intervalltraining für das „ganz harte junge Publikum“, über „Bodycombat“, einem kampfsportorientierten Fitnessprogramm ohne Körperkontakt,



Trainiert wird in hellen, freundlichen Räumen



Nach dem Sport kann in der studioeigenen Sauna relaxt werden



Yogakurse zur betrieblichen Gesundheitsförderung

sowie „Bodyattack“, einem sportinspirierten und energetischen Cardio-Workout bis hin zum sanften „Bodybalance“, einer Oase mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt sowie Kraft und Beweglichkeit erhöht.

Die meisten Kurse im FUNFITNESS beruhen auf dem lizenzierten „LES MILLS“-Konzept. Es garantiert einheitliche und geprüfte Qualitätsstandards mit vorchoreografierten Übungen und einer abgestimmten Musik. Jannis empfiehlt zwei bis drei Trainingseinheiten über die Woche verteilt – das sei der ideale Rhythmus, um Fitness und Kraft langsam zu steigern, weiss der ehemalige Karate-Leistungssportler.

Ein besonderes Highlight im Jahr ist die „Sixpack-Challenge“, für die sich alle Mitglieder bewerben können. Ausgelost werden zwölf Teilnehmer, die dann ein halbes Jahr lang sehr intensiv mit Ernährungs- und Trainingstipps geschult und betreut werden.

Von 16 bis 78 Jahren reicht derzeit die Altersspanne derer, die in der „Interessengemeinschaft Sport“ im Heuserweg unterwegs sind. „Sport verbindet Menschen jeden Alters und jeder Kultur“, davon ist das griechisch-deutsche Ehepaar Gerasimidis überzeugt. Interessierte sind während der Öffnungszeiten gerne zum „Schnuppern“ oder einem kostenlosen Probetraining nach vorhergehender Terminabsprache im FUNFITNESS eingeladen.

## Fakten

**Firma**  
FUNFITNESS

**Geschäftsführung**  
Jannis Gerasimidis  
Sonja Gerasimidis

**Kontakt**  
FUNFITNESS  
Heuserweg 13-15  
53842 Troisdorf

Telefon: 02241 / 944 200  
Email: [info@funfitness-club.de](mailto:info@funfitness-club.de)  
[www.funfitness-club.de](http://www.funfitness-club.de)

### Öffnungszeiten

Mo – Fr 08:00 – 22:00 Uhr  
Sa + So 09:00 – 18:00 Uhr  
Feiertags 10:00 – 16:00 Uhr

### Betriebliche Gesundheitsförderung

Die größte Anfälligkeit im Rahmen der Arbeitsunfähigkeit kommt aus dem Bereich des Skelett- und Muskelapparates, gefolgt von Herz-Kreislauferkrankungen und stetig zunehmend die Anzahl der psychischen Ausfälle (z.B. Burn-Out). Außerdem ist es für die Firmen heutzutage zunehmend wichtig, durch Zusatzangebote ihre Arbeitsplätze attraktiver zu gestalten. Das FUNFITNESS bietet für den Arbeitgeber und seine Angestellten ein umfangreiches Angebot unterschiedlicher Trainingsmethoden an. Individuell können einzelne Bereiche z.B. Firmenkurse veranstaltet werden bis hin zum gesamten Angebot des FUNFITNESS. Bei Interesse lassen Sie sich ein individuelles Angebot erstellen.