

*Zeit
für mich.*



Health & Sports Club



Oase Health & Sports Club

Die Einzigartigkeit der Oase liegt in ihrer Vielfalt. Aus einem breitgefächerten Angebot können unsere Gäste Aktivität und Entspannung, ob individuell oder in der Gruppe, persönlich gestalten und in einem perfekten Umfeld erleben.

Wir machen es zu unserer Aufgabe, dass Sie sich während Ihres Aufenthaltes rundum wohlfühlen! Ein harmonisches Miteinander gewährleistet ein angenehmes Klima. Wir sind uns unserer gesellschaftlichen und sozialen Verantwortung bewusst und handeln danach. Gastlichkeit steht bei uns an erster Stelle! Wir haben an 365 Tagen im Jahr für Sie geöffnet.





Fitnessstraining

Individuell oder in der Gruppe, frei oder an Geräten, für jede Altersgruppe.

Das Training der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems ist nachweislich mit das effektivste Mittel bei der Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten und Bewegungsmangel. Steigende berufliche und private Anforderungen lassen heutzutage leider kaum noch zu, dass der Mensch seinen Körper ausgewogen und ausreichend fordert.

Für das Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit des Menschen ist Training enorm wichtig. Wir begleiten Sie auf Ihrem sportlichen Weg. Nach einer individuellen Gesundheitsanalyse erstellen wir Ihnen ein auf Sie persönlich zugeschnittenes Trainingsprogramm, ganz nach Ihren Wünschen und Zielen.

Wir erklären Ihnen die Übungen ausführlich und stehen Ihnen immer hilfestellend zur Seite.

Besondere Highlights

- Five – Muskellängentraining
- Queenax – Functional Training
- Personal Training
- MIHA/Milon – computergestütztes und zeitoptimiertes Krafttraining

Zeit für mich.





Aktive Wellness & Aerobic

Training in der Gruppe macht einfach Spaß. Mit unserem Kursprogramm halten Sie sich rundum fit. Ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung ist für alle Lebenslagen wichtig. Unser vielfältiges Kursprogramm hält all dies für Sie bereit.



Lassen Sie sich begeistern und erleben Sie Dynamik pur. Energie geladene Kurse mit Power und Spaß und die Zeit vergeht wie im Flug. Machen Sie mit bei Klassikern wie Bodystyling und Rückenfit, oder lernen Sie Neues bei Dance Aktivitäten, Pump, Zumba oder Cycling. Entspannen Sie sich mit Yoga, Pilates und Rücken-Training in angenehmer Atmosphäre. Tanken Sie auf, sammeln neue Kraft und Sie gehen mit einem Lächeln nach Hause.



Entspannung

Dem Alltag entfliehen und jeden Tag genießen, wie in einem kurzen Urlaub.

Zu einer guten Atmosphäre gehören auch optimale Aufenthaltsbereiche außerhalb der Sport- und Trainingsflächen. Entspannen Sie nach dem Sport in unserem wunderschönen Saunabereich und lassen Sie den Tag ruhig ausklingen. Tanken Sie frische Luft in den Außenbereichen oder genießen Sie die Ruhe im Raum der Stille.

Unsere Gastronomie lädt zu interessanten Gesprächen oder einfach zum Verweilen ein. Genießen Sie mit Freunden Ihren Kaffee oder Cappuccino auch auf unseren Außenterrassen.





Aquafit

Aktiv sein und zugleich entspannen. Das können Sie in unseren Aqua-Fit-Kursen oder beim Schwimmen in unserem wunderschönen Poolbereich. Hier erwartet Sie ein umfangreiches Aktivitätenangebot unterschiedlichster Art. AquaFit Kurse sind hervorragend für ältere Menschen und für Personen mit Gelenkbeschwerden geeignet.



Zeit für mich.

Sports

Badminton

Für Anfänger und Fortgeschrittene bestens geeignet. Egal ob Sie Badminton als schönes Familienerlebnis oder als rasanten Sport in der Gruppe wählen, es wird Ihnen viel Spaß bereiten.

Squash

Wer fit sein oder Stress abbauen will und gern den Ball im Spiel hat, greift zum Squash-Schläger. Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit und Gleichgewicht werden bei dieser dynamischen Sportart trainiert.



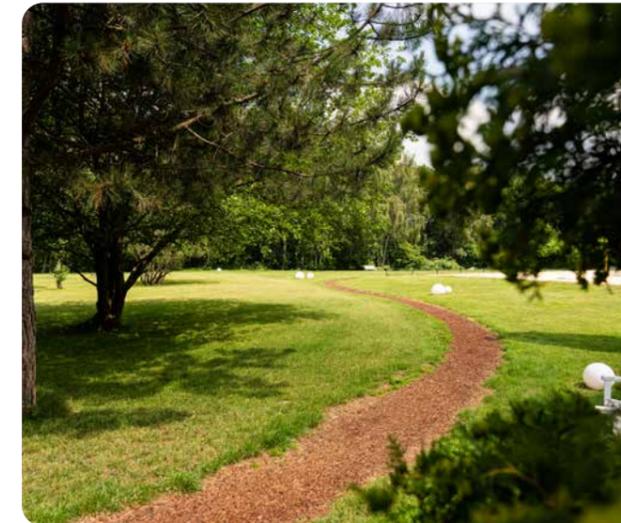
Indoor Cycling

Lassen Sie sich durch dieses von Musik begleitete Gruppenerlebnis mitreißen. Die Motivation durch den Trainer, die Kontrolle Ihrer Herzfrequenz und der individuell regelbare Widerstand an Ihrem Cyclingrad ermöglichen Ihnen, Ihr persönliches Trainingsziel zu erreichen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und intensives Training mit ganz viel Spaß.

Services

Die Oase bietet Ihnen zusätzlich Vieles unter einem Dach:

- Saunen
- Physiotherapie
- Kosmetikstudio
- Sonnenterrasse
- Outdoor Jogging





Firmenfitness

Eine große Anzahl an Bochumer Unternehmen haben schon den Wert eines außergewöhnlichen Fitness- und Entspannungsangebots für jetzige und neue Spitzenkräfte erkannt. Ein gutes Gehalt reicht nicht mehr, um als attraktiver Arbeitgeber zu gelten. Bieten Sie Ihren Mitarbeitern nur das Beste.

Für Fitness, Sport und Entspannung auf hohem qualitativem Niveau, ist die Oase im Harpener Feld genau richtig. Aus einem breitgefächerten Angebot können Ihre Mitarbeiter Aktivität und Entspannung, ob individuell oder in der Gruppe, persönlich gestalten und erleben.

Ihr Team trifft sich in wunderschöner Umgebung, trainiert zusammen und verbringt wertvolle Zeit in „Ihrem Club“. Unterstützt durch Sie als Arbeitgeber! Eine hochqualifizierte Betreuung ist selbstverständlich.

Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter steht bei uns an erster Stelle. **Die Oase hat kleine und mittlere Unternehmen besonders im Blick.**

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Der Einsatz einer aktiven betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ist eine wertvolle Investition in die Zukunft Ihres Unternehmens. Nutzen Sie die Einzigartigkeit unseres besonderen Programms „Aktive Arbeitswelt“ als Alleinstellungsmerkmal für Ihre Mitarbeiter. Steigern Sie Ihr Firmenimage als besonderer mitarbeiterorientierter Arbeitgeber.

Wir sind darauf spezialisiert, Klein- und Mittelstandsunternehmen bei der Ein- und Durchführung eines betrieblichen Gesundheitsprogrammes zu unterstützen und zu betreuen.

Gesundheitstage, Health Screenings, aktive Pausen, sowie Achtsamkeitstraining, gehören zu den gefragten Maßnahmen, die eine erfolgreiche Gesundheitsförderung ausmachen. Mehr als 350 Unternehmen aus dem ganzen Ruhrgebiet haben uns die Fitness- und Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter anvertraut.

Zertifizierte Qualität: Unsere Maßnahmen sind zertifiziert und bis zu 500 € pro Jahr und Mitarbeiter lohnsteuer- und abgabenfrei.



Machen Sie als Arbeitgeber Ihren ersten Schritt. Kontaktieren Sie FITWELL Corporate Health:

Per Telefon 0234 - 950 42 50

Per E-Mail info@fit-well.de



33 Gute Gründe

Mitglied in der Oase zu sein

1
Wunderschöne Gastronomie
und gesunde Küche

2
Individuelle und
persönliche Betreuung



3
Wir begleiten Sie
bis an Ihr Ziel



4
Immer erreichbare Trainer
auf der Trainingsfläche

5
Tolles Ambiente
und Atmosphäre

6
Nettes Publikum
und Geselligkeit



7
Sicherheit durch
Eingangskontrolle

8
Wertschätzung gegenüber
Gästen und Mitarbeitern

9
Tolle Stimmung und
nette Leute

10
Treffpunkt für nette, offene
Menschen jeden Alters

11
Zahlreiche Qualitäts-
auszeichnungen



12
Weitläufig, komfortabel,
freundlich und hell

13
Für Jeden
etwas dabei

14
Getränkesservice
und Sonnenbankservice



15
Zeit für mich!

16
Qualifiziertes und
erfahrenes Personal

17
Kompetente Lösungen
für Ihre Anliegen

18
Enorme
Aktivitätenvielfalt



19
Terrasse, Sport- und
Liegewiese, Sonnendeck

21
Sauna, Bio-Sauna,
Damensauna und Pool



20
Joggingbahn -
innen und außen

23
Trainingsvielfalt
auf über 14.000 qm

24
Immer die neusten Trends
in vier Kursstudios

22
Wetterunabhängigkeit
und Freiluftbereiche

26
Spiel- und
Sportaktivitäten



25
Modernste
Trainingsgeräte

28
Mehr Lebensqualität
durch Spezialprogramme



27
Über 450 kostenfreie und
clubnahe Parkplätze



30
Chillen
im Beachbereich

29
Badminton und Squash

32
Indoor Cycling mit
modernsten Rädern

31
Aquafitness in
toller Atmosphäre



33
Marktführer -
Club des Jahres

... und noch viele
Gründe mehr



Besuchen Sie uns

**oder vereinbaren Sie einen individuellen Termin.
Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen.**

Telefon: 0234 - 588 5720

E-Mail: info@oase-bochum.de

Kontaktformular auf unserer Homepage

www.oase-bochum.de

