

TWINS ist Vertragspartner der Wiener Städtischen Versicherung AG. Ihre Versicherung übernimmt für Sie im Rahmen Ihrer Personenversicherung mit der „Besser-Leben“-Berechtigung folgende Leistungen:

- 1. 6 Monate Nutzung** des Fitness- und Wellness-Bereiches, der Gruppenfitnessseinheiten und des Indoorcyclings
oder gegen eine Aufzahlung von 100 Euro
6 Monate Nutzung des Fitness-, Wellness- und All-inklusive-Bereiches mit Trainerbetreuung, der Gruppenfitnessseinheiten, des Indoorcyclings und des Power-Plate-Centers.
- 2. Sportwissenschaftlicher Check-Up (Basisuntersuchung)**
 - a. Erstgespräch: Mit dem/der SportwissenschaftlerIn über den Gesundheitszustand und über eventuelle Bewegungseinschränkungen und Verletzungen. Es werden auch persönliche Trainingsziele besprochen.
 - b. Conconi-Test: Ein stufenförmiger Belastungstest des Herz-Kreislaufsystems wird auf dem Ergometer oder auf dem Laufband durchgeführt. Integriert ist auch die Blutdruckmessung.
 - c. Flex-Check: (Testmethode nach Dr. Wolff) Mehrere standardisierte Tests zur Überprüfung von Beweglichkeit und Flexibilität der Muskulatur um Rückenschmerzen vorzubeugen.
 - d. Körperfettmessung (Bioimpedanzanalyse) Am Tag der Messung bitten wir Sie, keine entwässernden Getränke z.B. Kaffee oder Alkohol zu sich zu nehmen. Die letzte Nahrungszufuhr sollte 2 bis 3 Stunden vor der Messung erfolgen.
- 3. Erstellung Ihres persönlichen Trainingsplanes**

Basierend auf den Testergebnissen und unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Zielvorstellungen wird dieser Trainingsplan erstellt und individuell auf Sie abgestimmt.
- 4. Personaltrainerstunde**

Unter Zugrundelegung Ihres Trainingsplanes wird Sie Ihr persönlicher/e TrainerIn in einer 60-minütigen Trainingseinheit in die richtige Handhabung der Geräte einschulen.

Sonstige Leistungen:

Wir bieten Ihnen als Kundin/Kunde der Wiener Städtischen Versicherung AG zusätzlich vergünstigte Mitgliedschaften an. Bitte kontaktieren Sie für weitere Informationen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.