

Training 24/7
rund um die Uhr



TIME/OUT!
Fitness / Freizeit / Wellness

Dein Fitness und
Gesundheitszentrum

20 Jahre
in Uelsen

Anzeigen-Sonderveröffentlichung · Sonnabend, 18. Juni 2022

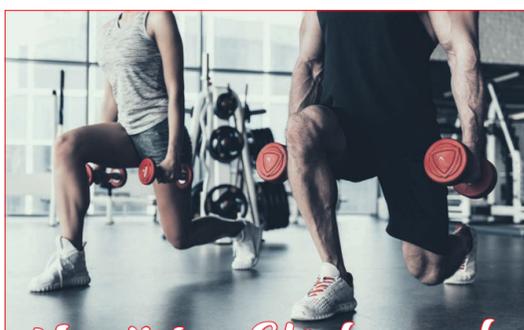
Ziele zu setzen ist der erste
Schritt, das Unsichtbare in das
Sichtbare zu verwandeln.

- Tony Robins -

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen
dem Team von TIME OUT und seinen Mitgliedern
viele tolle sportliche Momente!

Peters Stahlbau GmbH

Wilsumer Straße 20 · 49847 Itterbeck
Tel. 05948 900-20 · bewerbung@peters-gruppe.com
www.stahlbau.peters-gmbh.de



Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren zur Erweiterung des Fitnessstudios
Time/Out! in Uelsen. Wir lieferten für das
Bauunternehmen Uelsener Massivbau die Baustoffe.

Wir wünschen sportliche und schöne Momente in
dem neuen Fitness-Bereich!

Ihr Team von Mayrose Baustoffe in Uelsen!

MAYROSE
BAUSTOFFE
Passgenau für jeden Bau!

49843 Uelsen
An der Reithalle 2
Tel.: 05942 9302 0
info@mayroseuelsen.de

www.mayrose.de · www.shop.mayrose.de
facebook: mayrosebaustoffe · Instagram: mayroseguppe

„TIME/OUT! 2.0“ 24/7 rund um die Uhr geöffnet

Noch mehr Trainingsgeräte sowohl mit digitaler wie analoger Technik

Für qualifizierten Reha-
sport, Funktionstrai-
ning, gesundheitliche
Prävention und ein
umfangreiches Kurs-
programm steht seit 20 Jahren
das Studio „TIME/OUT!“ in
Uelsen. Und natürlich für eine
individuelle und professione-
lle Betreuung durch ausge-
bildete Trainer. „Wir wollen
keine gewöhnliche Muckibude
sein“, sagt Ines Rijkema selbst-
bewusst und bringt damit ihren
Anspruch an ihr Studio deutlich
zum Ausdruck.

**Neues Lüftungssystem
schafft optimale
Trainingsumgebung**

Um auch künftigen Anforderun-
gen gewachsen zu sein, wurde
das „TIME/OUT!“ zweistöckig
von 800 auf 1200 Quadratmeter
erweitert, mit drei Luftbehand-
lungssystemen (Be- und Ent-
lüftungsanlage, Luftreinigung
mit Hepa-Filtern und Klima-
anlage) ausgestattet und mit
vielen neuen Geräten bestü-
ckt, die digital gesteuert
werden.

Damit nicht genug bietet
das „TIME/OUT!“ neuerdings
Öffnungszeiten rund um die
Uhr an. Die Mitglieder kön-



Ines und John Rijkema (hinten links) mit ihrem Team. Es fehlt Nick Meins.

Fotos: Time/Out!/EGym eGym-Fitness Hub.



Blick in den neuen Bereich.



nen außerhalb der normalen
Öffnungszeiten über einen
eigenen Eingang jederzeit das
Studio nutzen.

Wer seit dem Umbau nicht
mehr im „TIME/OUT!“ gewe-
sen ist, kommt aus dem Stau-
nen über die neue Gestaltung
und die moderne Technik
nicht mehr raus.

Durch den Anbau konnten
die Trainingsmöglichkeiten
sowohl mit klassischen Kraft-
geräten als auch mit digital
gesteuerten Geräten erwei-
tert werden. Das Angebot
erstreckt sich von Kraft- über
Beweglichkeitstraining bis hin
zum vikomotorischen Trai-
ning, das visuelle, kognitive
und motorische Trainingsein-
heiten miteinander verbind-
et. Das passiert am sogenan-
ten Skill-Court. „Gehirn,

Muskeln und Herz gehören
bei diesen Übungen zusam-
men und vereinen kognitive
und motorische Fähigkeiten“,
erläutert John Rijkema, der
gemeinsam mit Ines Rijkema
das „TIME/OUT!“ leitet.

Die neuen Smart Kraft-
und Smart Flex-Geräte stel-
len sich automatisch auf die
individuellen Körperdaten
und die Leistungsfähigkeit
der Mitglieder ein. „Ein effek-
tives Training ist hiermit ga-
rantiert“, verspricht Ines
Rijkema. Zu diesem Zweck
gibt es für die Mitglieder des
Studios eine App. In der wer-
den alle Trainingseinheiten
automatisch dokumentiert.

Das Herzstück der vernetz-
ten Trainingsfläche ist der
Fitness Hub von eGym. Er
kombiniert fortschrittliche



Die Geräte werden über einen Chip gesteuert.

3D-Kamera-Technologie mit
modernster Software und er-
möglichst so ein effizientes
und kontaktloses Onboar-
ding der Mitglieder mit auto-
matischer Einstellung aller
eGym-Geräte.

Wer sich über das noch
umfassendere Angebot des
„TIME/OUT!“ informieren
möchte oder Fragen hat,
kann sich mit John und Ines
Rijkema und ihrem Team
per Telefon unter der Num-
mer 05942 988555 oder im
Internet auf www.timeoutfit-
ness.de gerne in Verbindung
setzen.

Einfach Activa sein!

Heizung Sanitär Lüftung & Klima
Activa Haustechnik GmbH

Hohenkörbener Weg 111 · 48527 Nordhorn · ☎ 05921 308390
Fax 05921 3083999 · www.activa-haustechnik.de

Planungs- und Ingenieurbüro
Energieberater HWK
Jürgen Balderhaar

Wir wünschen viel Freude
in den neuen Räumlichkeiten.

Nackenbergstraße 37
49843 Uelsen
Telefon 05942 914650
www.bauplanung-balderhaar.de

MIM Mikro-Mobilfunk GmbH
VdS-anerkannter Errichterbetrieb für Brand- und Sicherheitstechnik

Herzlichen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen
und die angenehme Zusammenarbeit.
Wir wünschen alles Gute und weiterhin viel Erfolg.

Ihr Experte für Kommunikations- und Sicherheitstechnik
An der Reithalle 9 · 49843 Uelsen
Telefon: +49 5942 9201-0 · Fax: +49 5942 9201-28

mim@mikro-mobilfunk.de

Wir gratulieren zum gelungenen Umbau und bedanken
uns für die gute Zusammenarbeit!

HERBERS & STOPPA
MEISTERBETRIEB
• FLIESEN • PLATTEN
• MOSAIK • NATURSTEIN

Neuenhauser Straße 89 · 48527 Nordhorn · Telefon: 05921 3049606
Fax: 05921 3049607 · Mobil: 0162 9424672 oder 0172 5249726

Qualität & Kompetenz aus Meisterhand

Die **GN MEDIENGRUPPE**
gratuliert zur
gelungenen Fertigstellung

Mediaberatung durch:
Anke Maathuis

Sprechen Sie Ihren persönlichen Mediaberater an:
05921 707410 | gn.media@gn-online.de

Beratung Leistung Kompetenz Tipps Qualität

Wigger
W I L S U M

Der Innenausbauer

Wigger Innenausbau GmbH
Mitteltesch 1 · 49849 Wilsum · ☎ 05945 9103-0
info@wigger-innenausbau.de · www.wigger-innenausbau.de

Büter+Jeurink
Bautischlerei und Innenausbau GmbH

Trockenbau · Innenelemente

Wir gratulieren zur Fertigstellung
und wünschen viel Freude mit den
neuen Räumlichkeiten!

info@bueter-jeurink.de · www.bueter-jeurink.de

Herzlichen Glückwunsch
zur erfolgreichen Erweiterung vom TIME/OUT!
Wir wünschen alles Gute für die Zukunft.

uelsener massivbau
• schlüsselfertig
• landwirtschaftlich
• industriell
• Wohnungsbau
• Bestandsbau

Rudolf-Diesel-Straße 10 | 49843 Uelsen | Tel. 05942 988464 | www.uelsener-massivbau.de

Glücker
Lufttechnik
Luft ist Leben!

Aufatmen, wir waren dabei!
Alles Gute und viel Erfolg
vom Glücker-Team

www.gluemaker-lufttechnik.de