



Cardio-Fit

Verbessern Sie Ihre Ausdauerleistung und trainieren Sie auch noch Ihre Muskulatur. Erhöhen Sie Ihre Leistungsfähigkeit. Das Cardio-Fit Programm ist ein individuelles und funktionelles Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für Menschen jeden Alters.

Bei einer ausführlichen Einweisung in das Programm erhalten Sie Ihren individuellen Trainingsplan. Während Ihres Trainings werden Sie von medizinischem Fachpersonal persönlich betreut. Fragen und Korrekturen sind somit jederzeit möglich.

Unser Angebot

16 Einheiten á 60 min (8 Wo.) **€ 89,-**

Der Kurs wird von folgende Krankenkassen bezuschusst: BEK/GEK, DAK, TK, IKK. Bitte sprechen Sie uns an!

Cardio-Spinning

Spinning – also Radfahren zur Musik auf speziellen feststehenden Rädern mit einer Schwungscheibe – ist ein optimales Ausdauertraining. Ziel ist die Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung, aber auch die unterstützende Wirkung bei der Gewichtsreduktion ist unumstritten.

Der Kurs findet unter Kontrolle durch eine Pulsuhr statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk sind ausreichend. Geleitet wird der Kurs von erfahrenden Sportwissenschaftlern/Physiotherapeuten. Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 7.

Nächster Kursbeginn: Auf Anfrage

Der Kurs findet in unseren Räumen im Allee-Center statt.

Unser Angebot

8 Einheiten á 60 min **€ 89,-**

inklusive einer Leih-Pulsuhr; Eine kostenlose Probestunde ist nach Voranmeldung möglich. Der Kurs wird von der BEK bezuschusst. Bitte sprechen Sie uns an!

Nordic Walking ...

Beim Nordic Walking werden etwa 85 % aller Muskeln trainiert. Es ist daher eine optimale Ergänzung von Ausdauer- und Krafttraining. Auch Personen, die schon längere Zeit nicht in Bewegung waren, finden hier den idealen Sport.

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- hilft bei der Gewichtsreduktion

Kursteilnehmer
erhalten

10%

Rabatt auf Nordic Walking-Stöcke
bei unserem Partner **Sport Sperrk im Allee-Center!**

Nächster Kursbeginn: Auf Anfrage

Stadion Reinshagen (großer Parkplatz)

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Eine Absage erfolgt ggf. durch den Kursleiter!

Unser Angebot

6 Einheiten á 90 min.
inkl. Leihstöcke **€ 77,-**

Der Kurs wird von folgenden Krankenkassen bezuschusst: BEK/GEK, DAK, TK, AOK, IKK. Bitte sprechen Sie uns an!