Faszienrollentraining:
Das Faszientraining bewirkt, dass diese geschmeidiger werden und so schmerzhafte Zerrungen und Verletzungen vorgebeugt werden kann.

Mamit goes Fit: Trainieren Sie mit Ihrem Baby und straffen Sie Ihr Bindegewebe und Ihre Muskulatur, ohne stressige Suche nach einem Babysitter, denn das Baby ist immer dabei.

Langhanteltraining: Langhanteln sind die perfekten Gewichte für ein intensives Krafttraining. Mit Langhanteltraining können Sie viele Übungen intensiver gestalten und dadurch Ihre Maximalkraft, Ihre Stärke, Ihre Kraftausdauer und Ihren Muskelaufbau deutlich steigern.

Fit in die Woche / ins Wochenende: In dieser Stunde erwartet Euch ein abwechslungsreiches Kräftigungs- und Dehnworkout für den ganzen Körper, lasst Euch überraschen.

Zirkel:
Kopf bis Fuß Sturzprohylaxeprogramm, Starker Rücken und lebendiger Zirkel

Hockergymnastik:
In dieser Stunde arbeiten wir nur auf und mit dem Hocker.

Zumba:
das ultimative Tanzworkout nach lateinamerikanischer Musik.

Fit für Kids:
Programm speziell für unseren Nachwuchs

NATURALSPORT-ZENTRUM

Ihr Gesundheitsstudio mit dem besonderen Flair in familiärer Atmosphäre

naturalsport bei FitMitReha®
Treysaer Str. 14 · 34628 Wasenberg
Tel.: 06691-911989
natural-sport@web.de
www.naturalsport-zentrum.de

NATURALSPORT-ZENTRUM

Ihr Gesundheitsstudio mit dem besonderen Flair in familiärer Atmosphäre

Gesundheit ist unser höchstes Gut

Monatsbeiträge, die jeder bezahlen kann

Flexible Laufzeiten

Ohne lange Knebelverträge

nautralMoves®:
Ganzkörperworkout auf einer instabilen Unterlage mit und ohne Hilfsmittel.

Worldjumping®:
Trampolinfitness der besonderen Art.
Erlebe ein tolles Herz-Kreislaufprogramm auf dem Trampolin, egal ob Jung oder Alt.

Slingfitness:
Training mit dem eigenen Körpergewicht für den ganzen Körper. Hilfsmittel ist der Slingtrainer.

Functional Fit®:
ist ein funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten trainiert.

Pilates: auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Qigong: Durchatmen und Abschalten: Die chinesische Bewegungskunst Qigong vereint meditative Übungen und Kampfsportelemente. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Yoga:
Körper und Geist in Einklang bringen

Rehasport: Wir bieten verschiedene Rehasportkurse aus den Bereichen Halte- und Stützapparat (Rücken), Herz-Kreislauferkrankungen (z. B. nach einem Herzinfarkt), Neurologie z. B. nach einem Schlaganfall, bei Morbus Parkinson oder beginnender Demenz und ADHS bzw. ADS an.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kursraum	Zirkel	Kursraum	Zirkel	Kursraum	Zirkel	Kursraum	Zirkel	Kursraum	Zirkel	
Fit in die Woche 08:30-09:30		naturalMoves® 08:30-09:30		Worldjumping® 08:30-09:30		naturalMoves® 08:30-09:30		Fit ins Wochenend 08:30-09:30		lebendiger Zirkel
Slingfitness 09:45-10:30	Kopf bis Fuß 09:45-10:30	Hocker-gymnastik 09:45-10:30		Mamit goes Fit 09:45-10:30	Kopf bis Fuß 09:45-10:30	Yoga 09:00-10:00	lebendiger Zirkel 09:00-10:00	Worldjumping® 09:45-10:45	lebendiger Zirkel 09:45-10:30	
Functional Fit 10:45-11:45		Pilates 10:45-11:45		naturalMoves® 10:45-11:45		Slingfitness 10:45-11:45		Faszienrollen-fitness 11:00-11:30		
Fit für Kids 15:00-16:00		Rehasport Neurologie z. B. nach Schlaganfall, bei Morbus Parkinson und Demenz 15:00-15:45		Fit für Kids 15:00-16:00		Rehasport Neurologie z. B. nach Schlaganfall, bei Morbus Parkinson und Demenz 15:00-15:45		Fit für Kids 15:00-16:00		
		Rehasport bei ADHS 15:45-16:30				Rehasport bei ADHS 15:45-16:30				
Slingfitness 17:00-17:55		Rehasport 17:00-17:55		Rehsport 17:00-18:00	lebendiger Zirkel 17:00-17:45	Functional Fit 17:00-17:45		Fit ins Wochenende 17:00-17:55		
Starker Rücken 18:00-18:55	lebendiger Zirkel 19:00-19:55	naturalMoves® 18:00-18:55		Slingfitness 18:30-19:15		nauralMoves® 18:00-18:55	lebendiger Zirkel 17:45-18:30	Slingfitness 18:00-18:55		
Worldjumping® 19:00-19:55		Langhantel-training 19:00-19:55		Worldjumping® 19:15-20:00		Worldjumping® 19:00-19:55		Worldjumping® 19:00-19:55		
Zumba 20:00-21:00		Faszienrollen-fitness 20:00-20:30		Qigong 20:15-21:15						

Sind keine Kurse im Zirkel, kann dieser während unsere Öffnungszeiten frei genutzt werden (vorherige Einweisung erforderlich)
Änderungen vorbehalten