

Langhanteltraining/ HOT IRON

Langhanteltraining zu energiegeladener Musik. Stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem und trainiert + definiert die Hauptmuskelgruppen.

Bodystyling

Ganzkörpermuskeltraining zur Straffung und Körperformung. Auch die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur kommt bei diesem Training nicht zu kurz.

Bauch in Bestform

30 Minuten intensives Bauch/Rumpftraining.

Cycling

Spaß auf dem Fahrrad! Verschiedene Fahrtechniken trainieren neben dem Herz-Kreislauf-System insbesondere die Beinmuskulatur auf gelenkschonende Weise.

Ideal für Ausdauer und Fettverbrennung!

Wir empfehlen das Training mit einem Herzfrequenzmesser

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan stammt ursprünglich aus den alten Heil- und Atemübungen der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine Verbindung mit der fernöstlichen Kampfkunst eingegangen.

Rehasport Rückenfit

Spezielle Rücken-, Bauch- und Beinübungen kräftigen die gesamte Muskulatur, verbessern die Haltung und lindern Schmerzen.

YOGA

Dynamisch, präzise Übungsabläufe kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik
Bitte eine Woldecke mitbringen!

Physio-Back (Schulterhilfe)

Effektives Training für die Körperhaltung und Linderung von Nackenverspannungen.

Sanftes Dehnen

Die Muskeln werden optimal gedehnt.
Ein Muss für ALLE!

Rehasport Sitzgymnastik

Gymnastikübungen im Stand und im Sitzen für den gesamten Körper.

Faszientraining

Lösen von Verhärtungen und Verklebungen mit der Blackroll.

STEP

Koordinatives Ausdauertraining

Hier noch ein kurzer Überblick über unser Betreuungskonzept an den Geräten:

- Beim ersten Besuch nimmt sich ein Trainer die Zeit, um mit Ihnen ein Beratungsgespräch zu führen und herauszufinden was Ihre Bedürfnisse sind.
- Der zweite Besuch konzentriert sich auf ein Anamnesegespräch und die Einweisung am **MILON** Zirkel.
- Beim dritten Training wird eine Körpersubstanzanalyse mit unserer **TANITA Waage** durchgeführt. Und die Einstellung am **MILON** Zirkel wird noch einmal überprüft.
- Nachdem Sie 10 Trainingseinheiten bei uns trainiert haben, erfolgt unsere **Laufband-Gang-Analyse**. Hier erkennen unsere dafür geschulten Trainer muskuläre Dysbalancen und verschreiben gegebenenfalls therapeutische Übungen.
- Nach weiteren 15 Trainingseinheiten erfolgt eine Kontrollmessung auf unserer **TANITA Waage**. Zusätzlich, wenn gewünscht, erhalten Sie eine **Ernährungsberatung**.
- Bei Trainingseinheit 50 setzen wir unseren **Schwerpunkt auf einen PWC (Ausdauer) Test, um das Herz-Kreislaufsystem zu überprüfen.**
- Da nur ein abwechslungsreiches, leistungssteigerndes und individuelles Training auch zu Erfolgen führt, gibt es spätestens nach 25 Trainingseinheiten einen neuen Kontrolltermin.

Öffnungszeiten

Montag & Mittwoch:	08:00 bis 22:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag:	08:00 bis 13:00 Uhr 15:00 bis 22:00 Uhr
Freitag:	08:00 bis 21:00 Uhr
Samstag & Sonntag:	10:00 bis 15:00 Uhr

Telefon: 05407 85 91 85

Bunsenstraße 2 in 49134 Wallenhorst



Professionelle

Rückentrainer

Organisieren

Muskelaufbautraining, durch

Erfolgreiche





















Dauerbetreuung



 milon®

info@promed-wallenhorst.de

www.promed-wallenhorst.de

Montag 8:00 – 22:00 Uhr	Dienstag 8:00 – 13:00 Uhr 15:00 – 22:00 Uhr	Mittwoch 8:00 – 22:00 Uhr	Donnerstag 8:00 – 13:00 Uhr 15:00 – 22:00 Uhr	Freitag 8:00 – 21:00 Uhr	Samstag 10:00 – 15:00 Uhr	Sonntag 10:00 – 15:00 Uhr
<p>09:00 – 09:45 Rehasport Sitzgymnastik</p> <p>09:30 – 10:15 Easy-Gym- Zirkel</p> <p>10:00 – 10:45 Rehasport Rückenfit</p> <p>10:00 – 11:30 YOGA </p> <p>11:00 – 11:45 Rehasport Rückenfit</p> <p>12:00 – 12:45  Physio-Back Funktionstraining</p>		<p>08:15 – 09:00 Rehasport Sitzgymnastik</p> <p>09:15 – 10:00 Rehasport Rückenfit</p> <p>09:30 – 10:30 Tai Chi Chuan </p> <p>10:30 – 11:15 Rehasport Rückenfit</p> <p>10:30 – 11:15 Easy-Gym- Zirkel</p>	<p>08:45 – 09:30 Rehasport Sitzgymnastik</p> <p>09:45 – 10:30  Physio-Back Funktionstraining</p> <p>10:00 – 11:30 YOGA </p>	<p>08:15 – 09:00 Rehasport Sitzgymnastik</p> <p>09:00 – 10:00 Langhantel- training</p> <p>09:15 – 10:00 Rehasport Rückenfit</p> <p>09:30 – 10:15 Easy-Gym- Zirkel</p> <p>10:15 – 10:45 Sanftes Dehnen</p> <p>10:15 – 11:00 Rehasport Rückenfit</p> <p>11:00 – 11:45 Faszien- training</p>		<p>11:00 – 12:00 Sonntags- Spezial</p> <p>Wechselnde Kursinhalte</p> <p> Bitte Aushang beachten</p>
<p>Sauna: Vormittags nur mit Voranmeldung 17:00 – 21:45 Uhr</p>						<p>Sauna: 10:30 – 14:45 Uhr</p> <p><u>Unsere fle-xx-Präventionskurse nach §20:</u></p> <p><u>Montag:</u> 08:30 – 09:45 & 15:00 – 16:15</p> <p><u>Dienstag:</u> 17:00 – 18:15</p> <p><u>Mittwoch:</u> 09:30 – 10:45 & 18:00 – 19:15</p> <p><u>Donnerstag:</u> 17:30 – 18:45 & 19:30 – 20:45</p> <p><u>Freitag:</u> 08:30 – 09:45</p> <p>Orange = Thema A // Blau = Thema B</p>
<p>17:45 – 18:30 Rehasport Rückenfit</p> <p>18:00 – 19:00 POWER Cycling </p> <p>18:30 – 19:00 Bauch in Bestform</p> <p>19:10 – 19:55  Physio-Back Funktionstraining</p> <p>19:15 – 20:15 Langhantel- training</p> <p>20:00 – 20:45 Rehasport Rückenfit</p>	<p>16:00 – 16:45 Rehasport Sitzgymnastik</p> <p>17:30 – 18:15 Faszien- training</p> <p>17:15 – 18:00 18:15 – 19:00 19:15 – 20:00 Rehasport Rückenfit</p> <p>18:30 – 19:00 Sanftes Dehnen</p> <p>19:30 – 20:30 POWER Cycling </p> <p>20:00 – 21:30 YOGA </p>	<p>17:00 – 17:45 Rehasport Rückenfit</p> <p>18:00 – 19:00 Bodystyling</p> <p>18:00 – 18:45 Rehasport Rückenfit</p> <p>19:00 – 19:30 Sanftes Dehnen</p> <p>19:30 – 21:00 YOGA </p>	<p>18:00 – 18:30 Bauch in Bestform</p> <p>18:30 – 19:15 STEP</p> <p>19:00 – 19:45 Rehasport Rückenfit</p> <p>18:30 – 19:15 Sanftes Cycling </p> <p>19:30 – 20:30 HOT IRON</p> <p>20:00 – 20:45 Rehasport Rückenfit</p>	<p>17:00 – 18:30 YOGA </p>		<ul style="list-style-type: none">  Rücken- und Gelenkszentrum  Betreutes Muskeltraining / Kurse  Abnehm- und Ernährungszentrum  Rehabilitationssport / Kurse  Tennis / Badminton <p>Hansefit </p> <p> Finde uns auf Facebook</p>