

## 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-, 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 Wolldecke 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.
- Nach dem sie 15 Trainingseinheit 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
Freitag:	15:00 bis 22:00 Uhr
21:00 Uhr	08:00 bis
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](mailto:info@promed-wallenhorst.de)

[www.promed-wallenhorst.de](http://www.promed-wallenhorst.de)

<b>Montag</b> 8:00 – 22:00 Uhr	<b>Dienstag</b> 8:00 – 13:00 Uhr 15:00 – 22:00 Uhr	<b>Mittwoch</b> 8:00 – 22:00 Uhr	<b>Donnerstag</b> 8:00 – 13:00 Uhr 15:00 – 22:00 Uhr	<b>Freitag</b> 8:00 – 21:00 Uhr	<b>Samstag</b> 10:00 – 15:00 Uhr	<b>Sonntag</b> 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>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>17:30 – 18:15 Rehasport Rückenfit</p> <p>18:30 – 19:00 Sanftes Dehnen</p> <p>19:30 – 20:30 POWER Cycling</p> <p>19:10 – 19:55 Rehasport Rückenfit</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"> <li><span style="color: #e91e63;">●</span> Rücken- und Gelenkszentrum</li> <li><span style="color: #00bcd4;">●</span> Betreutes Muskeltraining / Kurse</li> <li><span style="color: #ff9800;">●</span> Abnehm- und Ernährungszentrum</li> <li><span style="color: #9c27b0;">●</span> Rehabilitationssport / Kurse</li> <li><span style="color: #ffff00;">●</span> Tennis / Badminton</li> </ul> <p>Hansefit </p> <p> Finde uns auf Facebook</p>	