

Kursinhalte

- Asia-Fitness** Ganzheitliches Training mit Elementen aus Tai Chi, Qi Gong, Thai Boxing und Yoga.
- Bauch-Beine-Po (BBP)** Gezielte Übungen zur Gewebestraffung der Problemzonen.
- Bauch-Beine-Po +** Gezielte Übungen zur Gewebestraffung der Problemzonen mit Hilfsmittel.
- Bodystyling** Ganzkörpertraining zur Gewebestraffung und allgemeinen Kräftigung.
- deepWORK** Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig. Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von YIN und YANG und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
- Faszientraining** Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Vermeidung von Verletzungen, Verbesserung der Durchblutung durch gezieltes Lösen von verklebten Faszien.
- Fatburner** Einfache Schrittkombinationen unter Kontrolle der Herzfrequenz zur gezielten Körperfettverbrennung.
- Indoor Cycling** Herz-Kreislauftraining auf dem Fahrrad unter Traineranleitung
 - **Fatburner:** Förderung der Fettverbrennung
 - **Intervall:** Wechselnde Belastung zur Leistungssteigerung
 - **Easy Go:** Ausdauertraining mit mittlerer Intensität
- Muscle Power** Effektives Intervall-Workout zur Verbesserung der Kraftausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems unter Zuhilfenahme der Langhantelstange.
- Pilates** Körpertraining aus Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung, der Flexibilität und des Gleichgewichts.
- Step** Herz-Kreislauftraining durch verschiedene Schrittkombinationen in unterschiedlicher Frequenz an einer Stufe.
- Tabata** Intervalltraining bei dem mehrere kurze Trainingsintervalle bei maximaler Belastung und kurzen Pausenzeiten durchgeführt werden. Einfach, effektiv und intensiv.
- Vinyasa Flow Yoga** Ist eine kraftvoll-dynamische, aber auch sanft-entspannende Variante des Hatha Yoga. Getragen vom Atem werden die einzelnen Haltungen in fließenden Abläufen miteinander verbunden. In regelmäßigen Abständen wird intensiver in den Asanas verweilt, um tiefer in sie hinein zu spüren.
- Wirbelsäulengymnastik** Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur zum Schutz der Wirbelsäule bei alltäglichen Belastungen.
- WS-Sitzgymnastik** Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur zum Schutz der Wirbelsäule im Sitzen.
- Hatha Yoga** Umfaßt die körperorientierten Praktiken wie verschiedene Yogastellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken zur Förderung der Gesundheit, Energie und Lebensfreude.
- Strong by Zumba** Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Dabei hat jeder Move einen Beat.

Unsere Tarife



Laufzeit	€/Monat	Partnerarif	Schüler/Studenten	10er Karte
6 Monate	€ 52,-	€ 48,-	€ 44,-	
12 Monate	€ 48,-	€ 44,-	€ 40,-	€ 95,-
24 Monate	€ 42,-	€ 40,-	€ 36,-	

Alle Preise verstehen sich incl. Saunabnutzung und Kinderbetreuung / keine Aufnahmegebühr.
Squash: € 6,- pro halbe Stunde

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.00 - 22.00 Uhr
Sa 9.00 - 18.00 Uhr
So 9.00 - 16.00 Uhr

Kinderbetreuung:

Mo-Fr 8.30 - 11.30 Uhr
und 17.15 - 20.15 Uhr
Sa 15.15 - 17.45 Uhr

Die Kinderbetreuung kann nur von Kindern bis einschließlich acht Jahren und zu den angegebenen Zeiten in Anspruch genommen werden.

Besuchen Sie auch unser



Telefon: 0 68 35/60 19 82




Telefon: 0 68 35/60 06 99

Unsere Saunalandschaft hat an folgenden Tagen geöffnet:

Freitag 14.00-22.00 Uhr Samstag 10.00-20.00 Uhr
Damensauna 9.00-14.00 Uhr Sonntag 10.00-20.00 Uhr



Winterplan 2019/2020



trewa fitness | Wallerfanger Straße 60 | 66780 Rehlingen
Telefon: 0 68 35 - 60 05 50 | Telefax: 0 68 35 - 60 11 12 | www.trewa.de