

# Kursinhalte

- 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.
- 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.
- Power Mix** Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit durch Kraft-Ausdauertraining mit Hilfsmitteln.
- 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.
- Yoga** Umfaßt die körperorientierten Praktiken wie verschiedene Yogastellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken zur Förderung der Gesundheit, Energie und Lebensfreude.
- Zumba** Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer u. internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

# Unsere Tarife



Laufzeit	€/Monat	Partnerarif	Schüler/Studenten	10er Karte
6 Monate	€ 53,-	€ 49,-	€ 45,-	€ 99,-
12 Monate	€ 49,-	€ 45,-	€ 41,-	Jugend bis 18 Jahre
24 Monate	€ 45,-	€ 41,-	€ 37,-	€ 80,-

Preise verstehen sich incl. Saunabennutzung/keine Aufnahmegebühr.  
Squash: €6,- pro halbe Stunde

## Öffnungszeiten:

Mo-Fr ..... 8.00-22.00 Uhr    So ..... 9.00-16.00 Uhr  
Sa ..... 9.00-18.00 Uhr    Feiertag ..... 9.00-14.00 Uhr



Telefon: 0 68 35/60 06 99  
www.trewa.de

## Sondertarif für Studiomitglieder

**SAUNA:** € 18,- statt € 31,-

## Öffnungszeiten Saunalandschaft:

Fr ..... 14.00-22.00 Uhr    Sa-So ..... 10.00-20.00 Uhr

Specials – Mitternachtssauna (1. Freitag des Monats)



**DON'T WORRY, BOWL HAPPY**

Jetzt auch online reservieren!

www.trewa.de | Telefon: 0 68 35 - 60 19 82



## trewa FITNESS

Wallerfanger Str. 60 | 66780 Rehlingen  
Tel.: 0 68 35 - 60 05 50 | Fax: 60 11 12  
E-Mail: info@trewa.de | www.trewa.de



KURSPLAN 2024