



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

KURSANGEBOTE XXL

WIR STARTEN IM GESUNDHEITZENTRUM NIEDER-
RHEIN IN RHEINBERG IN UNSERE NEUEN KURS-
STAFFELN UND BIETEN FIT- UND GESUNDKURSE FÜR
ÜBERGEWICHTIGE.

DIE KURSANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

• **Bodyfit XXL:**

Sie möchten abnehmen und ihre Figur formen? Dann sind sie bei Bodyfit XXL genau richtig. Denn Bodyfit XXL ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie beispielsweise Hanteln oder Therabändern gearbeitet wird. Der Kurs eignet sich für alle Trainings- und Altersstufen. Ziel des Kurses ist der Aufbau und die Kräftigung der gesamten Muskulatur und die Gewichtsreduktion.

• **Zirkel dich fit XXL:**

Geführtes Krafttraining an den Geräten in Verbindung mit verschiedenen funktionellen Übungen. Das Training an Geräten ist gelenkschonend und regt speziell den Stoffwechsel an und dient dem Kraftaufbau. So werden sowohl das Herz-Kreislauf-System, sowie die wichtigsten Muskelgruppen trainiert.

• **Wassergymnastik XXL:**

Bei diesem Kurs geht es um die komplette Kräftigung des Körpers, durch die Nutzung der positiven Eigenschaften des Wassers. So sollen die Gelenke in der Belastung entlastet werden, die Muskelkraft und Ausdauer gefördert und die Massagewirkung des Wassers für Haut und Bindegewebe genutzt werden. Neben der Stärkung der kompletten Skelettmuskulatur sind Übungen für die Beweglichkeit, Dehnung und Kondition vorgesehen.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de