

Kurse

Rückenschule | Senioren Fatburning | Body Forming am Gerät
Pilates | Step Aerobic | Reha | FunktionsSport | Kickboxen
Kickboxen Kinder | Vibrofit | Vibrobody | Push and Pull

Das aktuelle Kursprogramm können Sie auf unserer
Internetseite www.fitness-treff-essen.de einsehen.



Ab 19,90 €



Kontakt

Fitness Treff Pro Gesundheit e.V.
Dortmannhof 3
45327 Essen

Telefon: 0201 - 37 13 13

info@fitness-treff-essen.de
www.fitness-treff-essen.de

Probetraining!
Besuchen Sie uns zu einem
kostenlosen Probetraining.

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr	10:00 – 22:00 Uhr
Di, Do	10:00 – 21:00 Uhr
Sa	14:00 – 18:00 Uhr
So, Feiertags	10:00 – 13:00 Uhr

Anfahrt



Mach mit
und bleib fit!



FitnessTREFF

Sport- und Gesundheitszentrum

FitnessTREFF

Sport- und Gesundheitszentrum

Unser Studio bietet Ihnen fachlich geschultes Personal. Ein ausführliches Beratungsgespräch, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt durch Therapeut, Fitnesstrainer oder Privattrainer.

Sie werden feststellen, dass das besondere Ambiente des Studios und die nette Atmosphäre Ihre auf Sie zugeschnittenen Bedürfnisse unterstreicht.

Getränkeflat

Gilt für alle Mineralgetränke und Wasser.

Trainingsangebot

Fitness

- Aerobic-Step
- Bauch-Beine-Po
- Push and Pull
- Fettreduzierung
- Vibroplate
- Vibrobody Fit
- spezielles Bauchtraining
- Rückentraining
- Funktionstraining
- Gewichtsabnahme und -zunahme
- Bodyforming am Gerät
- Zumba

Krafttraining

- Muskelaufbau
- Bodybuilding
- Zirkeltraining
- Muskel- und Bewegungstraining für Kinder

Kampfsport

- Selbstverteidigung
- Kickboxen
- Kickboxen Kids von 3 - 14 Jahren

Firmenfitness

- Betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20a SGB V



Ernährungsberatung

Durch unser fachlich geschultes Personal



Reha am Gerät

nach § 20 SGB V Prävention und Selbsthilfe



Vibro Plate

Das 15 Minuten Power-Workout



Zumba Party!

RehaSPORT

Gesundheitskurse im Fitnesstreff

Im Jahre 2007 gründeten wir den Verein Pro Gesundheit e.V. der von nun an den Rehabilitationssport in unserem Hause durchführt. Sprechen Sie uns einfach an, wir informieren Sie gerne.

Wir helfen Ihnen bei:

- Rückenbeschwerden
- Osteoporose
- postoperative Beschwerden
- Muskelschwächen
- Haltungsschäden
- Schulterproblemen
- Gelenkerkrankungen

Sprechstunden

Nach telefonischer Absprache
Telefon: 0201 - 37 13 13

progesundheit e.V.

