



Reha für Kids

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

Sprechstunden

Nach telefonischer Absprache
 Telefon: 0201 - 37 13 13

Anfahrt



Ohne Zuzahlung

RehaSPORT
 Gesundheitskurse im Fitnesstreff



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.

Was ist Funktionssport?

Der Funktionssport richtet sich an Rheuma-Erkrankte, die ihren Körper im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme stärken und mobilisieren möchten. Unter Anleitung von erfahrenem Fachpersonal erlernen Sie spezielle Gymnastikübungen, die Ihre Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern.

Wir helfen Ihnen bei:

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

progesundheit e.V. 



Reha für Privatversicherte



Reha am Gerät

nach § 20 SGB V Prävention und Selbsthilfe



Rheumaerkrankung

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.

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

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



Probetraining!

Besuchen Sie uns zu einem kostenlosen Probetraining.

