Jetzt wird trainiert – **aber richtig!**

Starten Sie bis zum 15. Mai mit unserem
*5 Monate-AKTIV***ANGEBOT**

- 5 Monate trainieren
- Reduzierte Monatsbeiträge und Aufnahmegebühr
- Einschließlich Kursangebot und Wellnessbereich

Dabei sparen Sie 169,- €

Inklusive Check-up-Paket:

- Muskelfunktionstest beim Physiotherapeuten
- Ermittlung Ihres optimalen Trainingspulses
- Testauswertung mit Trainingsberatung
- Individuelle Trainingsplanerstellung

rehamed

Gesundheitssport
Physiotherapie
Ambulante Rehabilitation
Osteopathie
Betriebliche Gesundheitsförderung

So finden Sie zu uns!

Stuttgarter Straße 33
70469 Stuttgart
Telefon: 0711-13 53 20-37

zentrale@rehamed-stuttgart.de
www.rehamed-stuttgart.de

HAUS DER GESUNDHEIT

Gesund werden – Gesund bleiben

rehamed

AKTIVE **TAGE**

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei!

2.-6. **MAI**

- Bewegung
- Ernährung
- Training
- Beratung
- Vorträge

Unser *AKTIV*ANGEBOT: **5 Monate trainieren und Sie sparen mindestens 169,- €**

rehamed

START!

AKTIVE TAGE 2.-6. MAI 2011

Ab 9. Mai starten unsere Gesundheits- und Präventionskurse.

Mit Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen.
Informationen und Anmeldung unter www.rehamed-stuttgart.de oder telefonisch unter 0711 - 13 53 20-37

Montag, 2. Mai 2011

09:00 - 18:30 Uhr
Cardio Scan
Testung des Fitness Levels und Ermittlung Ihres individuellen Trainingspulses (Fettstoffwechsel und Herz-Kreislaufbereich).
Begrenzte Teilnahme – Vereinbaren Sie gleich Ihren persönlichen Termin.

09:00 - 17:00 Uhr
Laktatmessung und Körperfettanalyse*
Für den ambitionierten Freizeit- und Profisportler.
Die Professionelle Leistungsdiagnostik für ein effizientes, planmäßiges und kontrolliertes Training. Inklusive Auswertung und Trainingsberatung.
Begrenzte Teilnahme – Vereinbaren Sie gleich Ihren persönlichen Termin.

Nur heute für 60,- € statt 80,- €.

Dienstag, 3. Mai 2011

09:00 - 18:30 Uhr
Cardio Scan
Testung des Fitness Levels und Ermittlung Ihres individuellen Trainingspulses (Fettstoffwechsel und Herz-Kreislaufbereich).
Begrenzte Teilnahme – Vereinbaren Sie gleich Ihren persönlichen Termin.

19:00 - 20:00 Uhr
Vortrag „6-Pack in 4 Wochen?"
Trainingsmythen, Ernährung, Abnehmmärchen und der Weg zur persönlichen Wunschfigur.
Falk Müller, Sportwissenschaftler B.A.

Mittwoch, 4. Mai 2011

18:00 - 19:00 Uhr
Vortrag: „Metabolic Balance – Das erfolgreiche Programm zur Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung"
Dr. med. Christoph Buck, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, ganzheitliche Medizin

17:30 - 18:00 Uhr und 19:00 - 19:30 Uhr
Nordic Walking – Schnupperkurs für Einsteiger*
Dosierter Einstieg in den Ausdauersport für Jedermann
Vorteil: Mehr Kalorienverbrauch durch die verstärkte Aktivität der Arm- und Rückenmuskulatur.
Regine Anhorn, Sportwissenschaftlerin MA, Nordic Walking Trainerin

19:00 - 20:00 Uhr
"Richtig" Laufen lernen – Schnupperkurs*
Eine Mischung aus Technik und Laufschule gekoppelt mit Herz-Kreislauftraining erwartet Sie.
Silja Hettich, Physiotherapeutin

Donnerstag, 5. Mai 2011

18:00 - 18:45 Uhr
Infoveranstaltung „Weniger ist mehr"
Vermeiden Sie den Jo-Jo Effekt!
Ein 10-Wochen Bewegungsprogramm zum kontrollierten Abnehmen.
Mit Bezuschussung der gesetzlichen Krankenkassen.
Cathrin Scharitsch, Sport- und Gymnastiklehrerin

19:00 - 19:45 Uhr
„Abnehmen mit Krafttraining – sinnvoll oder sinnlos?"
Info- und Schnupperstunde*
Testen Sie u.a. unsere modernen Trainingsgeräte (chipkartengesteuert). Mit diesem speziellen Kraft- und Ausdauerzirkel trainieren Sie nicht nur besonders effektiv, sondern auch sehr sicher.
Christian Jäger, Diplom-Sportwissenschaftler

Freitag, 6. Mai 2011

18:15 - 19:00 Uhr
Athletiktraining – Schnupperkurs*
Gewinnen Sie ein ganz neues Körpergefühl und lassen Sie sich überraschen, welches Potenzial in Ihnen schlummert. Intensives und abwechslungsreiches Training für mehr Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer sowie Schnelligkeit. Bleiben Sie auf dem neusten Stand!
Voraussetzung:
Keine akuten Schmerzzustände und etwas Trainingserfahrung.

Frieder Schömezler, Diplom-Sportlehrer
Athletiktrainer bei FSV Mainz 05 (Bundesliga Herren)
Volleyballbundesligaverein Allianz-Volley-Stuttgart (Frauen)

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei!

Um telefonische Voranmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen wird gebeten. Tel: 0711 13 53 20-37
Bitte bringen Sie zu den Stunden mit * Sportkleidung mit.