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.

Nordic Walking Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im Freien mit Stockeinsatz

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.

Wassergymnastik Ganzkörpertraining im Wasser (Tiefe 1,30m)

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

Finde uns auf Facebook

Laufzeit	€/Monat	Partnertarif	Schüler/Studenten	10er Karte
6 Monate	€ 53,-	€ 49,-	€ 45,-	€ 99,-
12 Monate	€ 49,-	€ 45,-	€ 41,-	
24 Monate	€ 45,-	€ 41,-	€ 37,-	

Preise verstehen sich incl. Saunabenutzung/keine Aufnahmegebühr.

Squash: €6,- pro halbe Stunde

Öffnungszeiten:

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

Sommer-Kurs-Karte

Laufzeit	€/Monat
1 Monat	€ 25,-
2 Monate	€ 45,-
3 Monate	€ 65,-

für Schüler und Studenten ab 14 Jahre: Juni bis August

Nur gültig für Neukunden - nicht für Mitglieder und Zehnerkarteninhaber.

Mitgliedertarif € 15,-
für die Saunalandschaft von Juni bis August

Besuchen Sie auch

trewa BOWLING

Telefon: 0 68 35/60 19 82

Unsere Bowling-Anlage hat an folgenden Tagen geöffnet:

Mo-Di ..... Ruhetag
Mi-Do ..... 15.00-22.00 Uhr
Fr-Sa ..... 15.00-00.00 Uhr
So ..... 11.00-20.00 Uhr

Sonderöffnungszeiten ab 25 Personen – auf Anfrage

trewa INSEL

Telefon: 0 68 35/60 06 99

Unsere Saunalandschaft hat an folgenden Tagen geöffnet:

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

Specials – Mitternachtssauna (1. Freitag des Monats)

Sommerplan 2022

trewa FITNESS

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

AEROBICRAUM 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.30-9.15 Step-Fatburner A	8.30-9.15 WS-Gymnastik E, A, Reha	8.30-9.30 Pilates E, A	8.30-9.15 WS-Gymnastik E, A, Reha	8.30-9.15 WS-Gymnastik E, A, Reha		
9.15-10.15 Bauch-Beine-Po + A	9.15-10.15 Step-Fun M, F	9.30-10.15 WS-Gymnastik E, A, Reha	9.15-10.15 Bodystyling A	9.15-10.15 Bauch-Beine-Po A	9.15-10.00 Reha-Faszientraining E, A, Reha	
10.15-11.00 Faszientraining E, A	10.15-11.00 WS-Gymnastik E, A, Reha	10.15-11.00 Reha-Faszientraining E, A, Reha	10.15-11.00 WS-Gymnastik E, A, Reha		10.30-11.15 Bauch-Beine-Po+ A	10.00-11.15 Power Mix A
					11.15-12.00 Kurs nach Aushang A	
17.45-19.00 Power Mix A	17.30-18.15 deepWORK A	17.30-18.30 Bauch-Beine-Po A	17.30-18.30 Bodystyling A	17.30-18.15 Bauch-Beine-Po A		
19.00-19.15 Stretch & Relax E, A	18.15-19.15 Muscle Power A	18.30-19.30 Tabata A	18.30-19.15 Einsteiger Workout Termine u. Inhalte: Infowand	18.15-19.00 Step-Fatburner A		
19.15-20.15 Zumba E, A	19.30-20.15 Reha-Faszientraining E, A, Reha					
20.15-21.00 WS-Gymnastik E, A, Reha						

AEROBICRAUM 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.30-9.15 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha	8.30-9.45 Yoga E, A	8.45-9.30 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha			
	9.15-10.15 Pilates E, A		9.30-10.15 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha			
	10.15-11.00 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha		10.15-11.15 Pilates E, A			
			17.30-18.45 Vinyasa Flow Yoga E, A, Liste*	17.00-18.30 Hip-Hop Kids 7–13 Jahre		
19.15-20.15 Pilates E, A	18.30-19.45 Yoga E, A	18.30-19.30 Pilates E, A	18.30-19.15 WS-Gymnastik E, A, Reha			
			19.00-20.15 Vinyasa Flow Yoga E, A, Liste*			

Für Kinder

Kurse haben die Reha-Zulassung

Kurse finden auf der trewa Insel statt

*Liste: Anmeldung 1 Woche vorher möglich

INDOOR-OUTDOOR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	9.15-10.15 Nordic Walking E, A	9.30-10.30 Intervall A		9.00-10.00 Intervall A		
	10.15-11.00 Wassergymnastik E, A		10.15-11.00 Wassergymnastik E, A			
18.30-19.30 Intervall A	18.30-19.30 Easy Go A		18.30-19.30 Fatburner A			

E = Einsteiger | A = Alle | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene

Outdoor

Indoor Cycling