

HOTLINE 0471 9323730

Am Schaufenster 7 · 27572 Bremerhaven

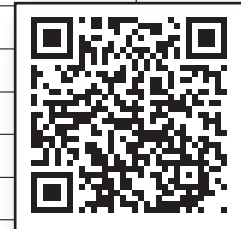


www.proaktiv-training.de

Unser Kursprogramm für Sie +++ Wir machen eine gute Figur

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30					Rücken und Entspannung		
09.00	Indoor-Cycling	BOP	Indoor-Cycling	Rücken-Aktiv			
09.00			Rücken-Aktiv nach Pilates*				
09.15					Qi Gong		
10.00	Rücken-Aktiv	proDance	Rücken-Aktiv nach Pilates*	BOP/Bodyforming	Indoor-Cycling Fun		
11.00	Rücken-Aktiv		Bodyforming		Bauch & Body	Move Ya***	Move Ya***
12.00							BOP/Bodyforming
16.00		Zumba®		Fatburner			
17.00	Indoor-Cycling Newcomer	BOP/Bodyforming	Bauch & Body	Zumba®	Rücken-Aktiv		
18.00	Step easy moves	Fatburner	Fighting-Fit	BOP/Bodyforming	Pump-It!		
18.00	Nordic Walking**			Rücken-Aktiv*			
19.00	BOP/Bodyforming	Indoor-Cycling	Step	Intervall	Fighting-Fit		
19.00	Rücken-Aktiv nach Pilates*						
20.00	Zumba®	Rücken-Aktiv	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling		

Jetzt ein kostenloses Probetraining vereinbaren!



*] Kursraum im PowerTower, **] Outdoor, ***] Infos siehe Aushang oder www.proaktiv-training.de/aktuelle-kursubersicht

Informieren Sie sich über unsere von den Krankenkassen bezuschussten Präventionskurse.

- > Rückenfit Die. 11 Uhr und Do. 20 Uhr
- > Progressive Muskelentspannung siehe Aushang
- > Nordic Walking Montag 18 Uhr (saisonabhängig)



Freestyle-Area im PowerTower



Cardio in maritimer Atmosphäre



Das Qualitätsstudio

Am Schaufenster 7
27572 Bremerhaven
Hotline 0471-9323730
www.proaktiv-training.de

Fitness & Wellness auf über 2.000 m²

- **Fitness- und Krafttraining**
- **Cardiotraining**
Laufbänder, Ergometer, Stepper, Crosswalker & mehr
- **Freestyle-Area**
- **Figurzirkel**
- **über 160 Kurse**
Zumba®, Bodyforming, Pump-It!, Fighting Fit, Schwinn-Cycling, Rücken Aktiv, Step & mehr

- **moderne Sauna, Dusch- und Umkleibereiche**
- **Personaltraining & Ernährungsberatung**
- **fachliche Traineranleitung**
- **sportmedizinische Beratung**
- **Physioteam**
- **Bistro**
- **1000 kostenlose Parkplätze**

Unsere Öffnungszeiten:
montags bis freitags von 8 bis 22 Uhr sowie samstags, sonntags und an Feiertagen von 10 bis 18 Uhr. An Feiertagen keine Kursangebote.

Fitness + Figurzirkel + Sauna
z.B. **29,90** € mtl.

Fitness+Figurzirkel+Kurse+Sauna
z.B. **34,90** € mtl.
24 Monate Laufzeit, kürzere Laufzeiten sind möglich!



Kinderbetreuung **GRATIS**



Kostenloses Probetraining!
Termin vereinbaren unter
0471-9323730

Ihr Weg zu uns



www.proaktiv-training.de

Kinderbetreuung findet montags bis freitags zwischen 9 und 12 Uhr sowie zusätzlich dienstags und donnerstags zwischen 15 und 18 Uhr statt. Außerdem gibt es an bestimmten Wochenenden mehrere Stunden Kinderbetreuung an unseren Familientagen. Wann diese Familientage sind, entnehmen Sie bitte den Aushängen im Studio oder besuchen unsere Internetseite.