Unser Kursangebot für Sie!

Sie möchten gerne mit viel Spaß in der Gruppe trainieren? Über 160 Kursangebote monatlich garantieren dafür, dass für jeden etwas dabei ist!

Ob Step, Zumba®, Rückenfit, Fighting-Fit, Schwinn-Cycling, Qi-Gong, Nordic-Walking oder Pilates, das Kursangebot im proAktiv ist groß und vielfältig!

Gerne informieren wir Sie auch persönlich über unser Angebot an Kursprogrammen. Oder Sie vereinbaren ganz einfach einen Termin für eine unverbindliche Kursteilnahme.

Schauen Sie einfach mal vorbei und überzeugen sich selbst vom Motto unseres Kursprogramm-Angebotes: Spaß, Fitness und Gesundheit aktiv erleben!

- **proDance**
- **Zumba®**
- **Pump-It!**
- **Move Ya**
- **Fatburner**
- **BOP/Bodyforming**
- **Step**
- **Fighting Fit**
- **Rücken-Aktiv**
- **Schwinn-Cycling**
- **Entspannung**
- **Qi-Gong**
- **Pilates**
- **Bauch & Body**

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

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

Fitness + Figurzirkel + Sauna
z.B. 29,90 € mtl.
24 Monate Laufzeit, kürzere Laufzeiten sind möglich!

- **moderne Sauna, Dusch- und Umkleidebereiche**
- **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.

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.

Kostenloses Probetraining!
Termin vereinbaren unter
0471-9323730

www.proaktiv-training.de

Ihr Weg zu uns

proAktiv™ Fitness & Wellness

Das Qualitätsstudio

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

Fitness & Wellness
auf über 2.000 m²

Moderne Fitness- und Wellness-Angebote in einer einzigartigen maritimen Atmosphäre

Auf über 2.000 m² bieten wir Kraft- & Cardiotraining, physiotherapeutische Trainingssteuerung, einen Figurzirkel & über 160 Kurse im Monat! Abgerundet wird unser Angebot durch moderne Sauna-, Dusch- & Umkleidebereiche, Beautybehandlungen und verschiedenste Massagen.

Sie möchten Ihre Figur in Form bringen, sich auf eine Sportart vorbereiten, Muskeln aufbauen, sich von Ihren Rückenschmerzen trennen oder einfach so bleiben, wie Sie sind und dabei auch noch Spaß haben?

Mit Sicherheit haben wir das Passende für Sie.

Lassen Sie sich kostenlos beraten und nutzen Sie die Gelegenheit für ein unverbindliches Probetraining.

Wir freuen uns auf Sie!

Einfach einen Termin vereinbaren unter 0471-9323730!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an!

Prävention - Rehasport - Massagen - Ernährung

Präventionskursangebote im proAktiv

Unsere Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen zu mind. 75% bezuschusst. Sie sind exklusiv für Teilnehmner einer Präventionsmaßnahme bestimmt und erfordern keine proAktiv-Mitgliedschaft. Die Teilnahme beinhaltet die Nutzung des Figurzirkels sowie des Fitness- und des Cardiobereiches im proAktiv. Weitere Infos an der Rezeption.

Folgende Präventionskurse bieten wir an: **Rückenfit, Nordic Walking, Progressive Muskelrelaxation je 99,– EUR**
Ernährungsberatung nur 129,– EUR

Rehasport im proAktiv

Gern informieren wir Sie auch über unsere Rehasport-Angebote. Rehasport hilft Ihnen dabei, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Wellness-Wohlfühl-Massagen

Neben der herkömmlichen Massage bieten wir auch Migränebehandlungen, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu-Behandlungen, Besprechen von Gürtelrose, Flechte und Brand.