

# Unser Kursangebot für Dich!

Du möchtest gerne mit viel Spaß in der Gruppe trainieren? Mit unserem umfangreichen Kursangebot garantieren wir, dass für jeden etwas dabei ist!

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

Gerne informieren wir Dich auch persönlich über unser Angebot an Kursen. Oder Du vereinbarst ganz einfach einen Termin für eine kostenlose & unverbindliche Kursteilnahme.

Schau einfach mal vorbei und überzeuge Dich selbst vom Motto unseres Kursprogramm-Angebotes: Spaß, Fitness und Gesundheit aktiv erleben!

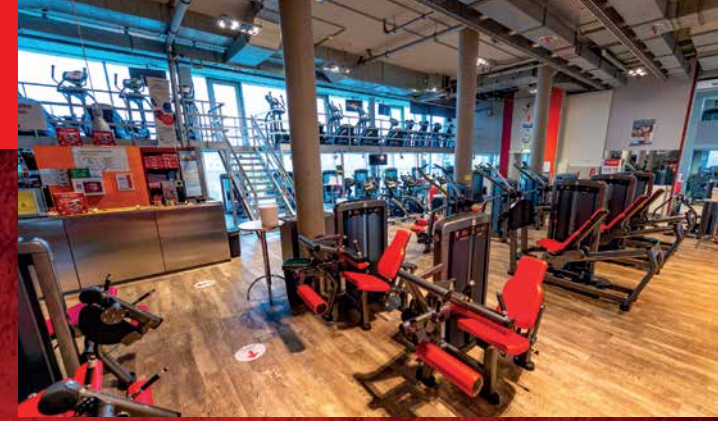
- Zumba®
- Pump-It!
- Move Ya
- Fatburner
- BOP/Bodyforming
- Yoga
- Step
- Fighting Fit
- Rücken-Aktiv
- Schwinn-Cycling
- Pilates
- Bauch & Body
- SlowGym
- Qi-Gong
- u.v.m.



Das proAktiv ist vom BSA-Cert zertifizierter HYGIENE Dienstleister!

## Fitness & Wellness auf über 2.000 m<sup>2</sup>

- Fitness- und Krafttraining
- Cardiotraining  
Laufbänder, Ergometer, Stepper, Crosswalker, Ruderergometer
- Freestyle Area
- Ampelgesteuerter Zirkel
- Umfangreiches Kursangebot  
Zumba®, Bodyforming, Pump-It!, Fighting Fit, Schwinn-Cycling, Rücken-Aktiv, Step & mehr
- moderne Sauna, Dusch- und Umkleibereiche
- Personaltraining & Ernährungsberatung
- fachliche Traineranleitung
- sportmedizinische Beratung
- Physio team
- Bistro
- 1000 kostenlose Parkplätze



Jan Engel



Ausführliche Infos zu Jan Engel!

Jan Engel ist Personaltrainer und zertifizierter Ernährungsberater im proAktiv.

**Unsere Öffnungszeiten:**  
montags bis freitags von 6 bis 22 Uhr sowie samstags, sonntags und an Feiertagen von 10 bis 18 Uhr. An Feiertagen keine Kursangebote.

Alle Infos siehe unter [www.proaktiv-training.de](http://www.proaktiv-training.de)



**Kostenloses Probetraining!**  
Termin vereinbaren unter **0471-9323730**

## 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, darüber informieren wir auf Aushängen im Studio, über die sozialen Medien und auf unserer Internetseite.

**Kinderbetreuung GRATIS**



Dein Weg zu uns



<https://www.proaktiv-training.de/>

Am Schaufenster 7  
27572 Bremerhaven  
Hotline 0471-9323730  
[www.proaktiv-training.de](http://www.proaktiv-training.de)



**Weitere Infos**  
**0471-9323730**

**Kinderbetreuung GRATIS**

Fitness & Wellness auf über 2.000 m<sup>2</sup>



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

Auf über 2.000 m<sup>2</sup> bieten wir Kraft- & Cardiotraining, physiotherapeutische Trainingssteuerung, einen ampegesteuerten Zirkel und ein umfangreiches Kursprogramm! Abgerundet wird unser Angebot durch moderne Sauna-, Dusch- & Umkleibereiche und eine Outdoor-Area im Sommer.

Du möchtest Deine Figur in Form bringen, Muskeln aufbauen, Deinen Rücken stärken oder einfach Spaß haben, mit anderen Fitnessstraining zu betreiben?

Mit Sicherheit haben wir das Passende für Dich.

Lass Dich kostenlos beraten und nutze die Gelegenheit für ein **unverbindliches & kostenloses** Probetraining.

Wir freuen uns auf Dich!

**Einfach einen Termin vereinbaren unter 0471-9323730!**

**Noch Fragen? Ruf uns einfach an!**

**Mit Outdoor Area im Sommer**



Mit individuellen Trainingszonen.



## Prävention - Rehasport - Ernährung

### Präventionskursangebote im proAktiv

Unsere Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen zu mind. 75% bezuschusst. Sie sind exklusiv für Teilnehmer 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, Yoga** nur 129,- EUR

### Rehasport im proAktiv

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

