

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 Uhr // 55 MIN STEP N TONE	09:30 Uhr // 55 MIN RÜCKEN-FIT	09:15 Uhr // 55 MIN FATBURNER ALL IN ONE	09:15 Uhr // 85 MIN STEP	09:15 Uhr // 55 MIN BOP FÜR ANFÄNGER		
	10:15 Uhr // 55 MIN EASY STEP	10:15 Uhr // 85 MIN YOGA				10:30 Uhr // 55 MIN WORKOUT
17:00 Uhr // 25 MIN SIX PACK		17:00 Uhr // 25 MIN SIX PACK		17:00 Uhr // 55 MIN WORKOUT	14:30 Uhr // 55 MIN DANCE	11:30 Uhr // 55 MIN EASY STEP
17:30 Uhr // 55 MIN WORKOUT		17:30 Uhr // 55 MIN SWEAT&BURN			15:30 Uhr // 55 MIN WORKOUT	
18:30 Uhr // 55 MIN GRUNDLAGEN CYCLING	18:00 Uhr // 55 MIN RÜCKENSCHULE		18:00 Uhr // 55 MIN RÜCKENSCHULE	18:00 Uhr // 55 MIN STEP		
19:30 Uhr // 55 MIN TAE BO KONDITION	19:00 Uhr // 55 MIN YOGA		19:00 Uhr // 55 MIN EASY STEP	19:00 Uhr // 85 MIN CYCLING		
20:30 Uhr // 55 MIN WORKOUT	20:00 Uhr // 55 MIN CYCLING	19:30 Uhr // 85 MIN EASY CYCLING	20:00 Uhr // 55 MIN WORKOUT			

Das **sports N wellness** Vorteils-Angebot für alle Rehasport-Teilnehmer.

+ GERÄTETRAINING
+ FITNESS KURSE
+ SAUNA + WELLNESS



MACH'S JETZT RICHTIG!

Herzlich Willkommen

Schön, dass Sie mit Ihrer Rehasport-Verordnung zu uns kommen. Im **RehaPlus Bottrop e.V.** sind Sie bestens aufgehoben. Sportliche Aktivität hält jung und gesund. Schon bald werden Sie feststellen, wie gut man sich dabei fühlt.

Um Ihnen eine breite Palette an Geräte-, Fitness- und Wellnessangeboten zu bieten, kooperieren wir mit dem Studio **sports N wellness**. Für Rehasport-Teilnehmer gibt es besonders attraktive Sonderkonditionen.

Viel Spaß am Sport wünscht Ihnen Ihr **RehaPlus Team**.

Eine gut trainierte Muskulatur hält jung und gesund – sorgt für mehr Festigkeit und Spannung im Körper, für knackigere Formen und straffere Haut. Regelmäßiges Training stabilisiert Herz und Kreislauf und beugt vielen Krankheiten vor. Indem Sie Muskeln aufbauen, verbrennen Sie so nebenbei auch jede Menge Fett und verlieren damit überschüssiges Gewicht.

Gerne unterstützen wir Sie dabei.



Entspannen Sie sich nach Ihrem Training in unserem Wellnessbereich und genießen Sie Sauna und Solarium.

Wer fit ist, hat mehr vom Leben

Sie wollen mehr für Ihren Körper tun? Sich jung, gesund und vital fühlen? Dabei möchten Sie zeitlich ungebunden mit netten Leuten trainieren? Dann sind Sie im **sports N wellness** genau richtig!

Ewige Jugend können wir Ihnen zwar nicht versprechen, aber :

- + mehr Kraft und Ausdauer
- + Koordination
- + gesunde Gewichtsreduktion
- + Straffung des Gewebes und jugendliche Haut
- + gesteigerte Vitalität
- + Stressabbau
- + Vorbeugung gegen Herz- und Gefäßerkrankungen
- + Vorbeugung gegen Altersdiabetes
- + Schutz vor Osteoporose
- + **undganz viel Spaß!**

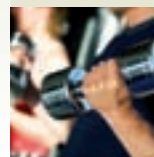
Sie finden bei uns eine Vielzahl an Kursen, modernste Technologie auf der Fläche, professionelle Betreuung, Freundlichkeit und Wohlfühlambiente. Einfach alles, was Sie von höchsten Qualitätsstandards erwarten.

Welche Kosten entstehen für Sie?

Als **Rehasport-Teilnehmer** zahlen Sie monatlich nur **24,90 Euro**.

Die Mitgliedschaft im **sports N wellness** bedeutet: Jede Menge Sport, viel Spaß und neue Freunde.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr **sports N wellness Team**



„Jeder Erwachsene sollte täglich mindestens 30 Minuten körperlich aktiv sein“, rät die Neurologieprofessorin und erfolgreiche Triathletin Barbara Tettenborn. Damit könne das Risiko für einen Schlaganfall bereits um ein Viertel gesenkt werden.