



Welcome!



10-18 Uhr **sportbalance**

19.05.2019

We are

OPEN



WAFFELN

POPCORN

HÜPFBURG

KINDERPROGRAMM

DIE BESTE CURRYWURST
AM RANDE DES RUHRPOTTS



INFOVORTRÄGE

12.00 Uhr: orthopädischer
Rehasport

13.30 Uhr: Muskeltraining vs.
Ausdauertraining

15.00 Uhr: elektronisches
Krafttraining

eGYM



NUR AN DIESEM TAG

bei Neuanmeldung*:

2 Monate trainieren **GRATIS**

Anmeldegebühr **GRATIS**

* In Verbindung mit einer Mitgliedschaft über 24 Monate



INFOVORTRÄGE

- 12.00 Uhr: orthopädischer Rehasport**
Mehrmals täglich bieten wir Rehasport Kurse an. Hören Sie mehr zu den Möglichkeiten und Chancen durch gesundheitsorientiertes Training.
- 13.30 Uhr: Muskeltraining vs. Ausdauertraining**
Was genau ist das Richtige für dich? Unsere Experten nehmen die verschiedenen Trainingsmethoden unter die Lupe und erklären Vor- und Nachteile.
- 15.00 Uhr: elektronisches Krafttraining**
Wie Du Dich zu deinem persönlichen Ziel navigieren kannst erklären wir Dir hier:
mit der neuen Methode **eGYM**

Welcome! 
10-18 Uhr sportbalance
19.05.2019
We are
OPEN
★

NUR AN DIESEM TAG
bei Neuanmeldung*:

2 Monate trainieren GRATIS
Anmeldegebühr GRATIS

* In Verbindung mit einer Mitgliedschaft über 24 Monate