

# EXPERTENVORTRÄGE

TEILNEHMEN & VERSTEHEN, WIE IHR KÖRPER TICKT ...

10.30 Uhr

## MEHR ESSEN, WENIGER WIEGEN

Machen Sie Schluss mit dem Diätstress

Michael Kleinhanß, Geschäftsführer  
PEP food consulting GmbH



11.30 Uhr

## ALLES BEGINNT IM KOPF – AUCH DIE BEWEGUNG

Finde deinen persönlichen Sportstil für  
dauerhafte Motivation

Petteri Korkala, Geschäftsführer  
wellbeing factory oy, Finnland



13.00 Uhr

## STRESS UND SEINE AUSWIRKUNGEN

Was hat Stress mit Rückenschmerzen und Gewicht zu tun?

Matthias Werner  
Mentaltrainer & Coach



14.00 Uhr

## FUNKTIONELLES TRAINING GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

Mit Trainingsmöglichkeit unter Anleitung

Sandra Baumgarten, Fitnessökonomin (B.A.)  
Rehasport-Fachübungsleiterin & Functional Trainerin



14.45 Uhr

## FASZIEN- & BEWEGLICHKEITSTRaining DER FEHLENDE MOSAIKSTEIN ZU FITNESS & GESUNDHEIT

Mit Trainingsmöglichkeit unter Anleitung

Marc Gehindy  
Rehasport-Fachübungsleiter & Faszientrainer



# GESUNDHEITSKURSE

SCHNUPPERN SIE REIN UND MACHEN SIE MIT ...

12:00 Uhr

## IndoorCYCLING

Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik.  
Ein super Herz-Kreislauf- und Muskeltraining  
vereint in einer Kursstunde voll Power und  
Energie – für Jedermann/-frau!



15:30 Uhr

## TABATA

Das hochintensive Intervalltraining (HIIT), bei  
dem sich hohe Belastungen (20 sek) und Pausen  
(10 sek) in 8 Runden abwechseln, sorgt  
für Fettverbrennung und Körperstraffung.



16:00 Uhr

## HOT IRON

Ein Kraftausdauertraining in der Gruppe mit  
freien Gewichten - Es formt und definiert die  
Muskulatur und regt die Fettverbrennung an.



16:30 Uhr

## ZUMBAfitness

Die Dance- Party! Ein vom Latino-Lebensgefühl  
inspiriertes Fitnessprogramm für den ganzen  
Körper. Vorsicht, Suchtgefahr!



17:00 Uhr

## RÜCKENfit

In diesem Kurs werden schwerpunktmäßig die  
Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert, um  
die Körperhaltung zu verbessern, Schmerzen  
zu verhindern oder zu lindern.



LECKEREN KAFFEE/CAPPUCINO GENIEßEN & UNSEREN EXPERTEN LAUSCHEN

Fragen Sie einfach unser liebes Service-Team in unserer SPORtarena IMPULS Bar und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen ...

**ANMELDUNG**



**BITTE MELDEN SIE IHRE TEILNAHME AN DEN VORTRÄGEN & KURSEN VORHER AN !!!**

Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, empfehlen wir die vorherige Anmeldung unter Tel. 06133-4653 oder [info@sportarena-impuls.de](mailto:info@sportarena-impuls.de)

# EXPERTENCHECK

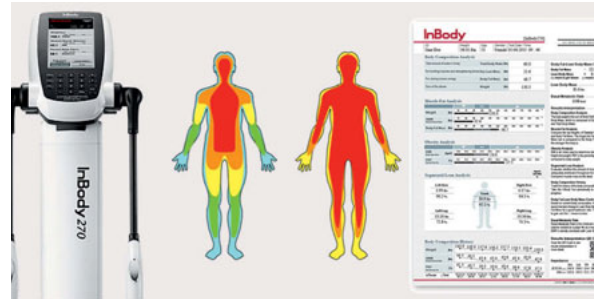
MACHEN SIE UNSEREN GRATIS FITNESS- & GESUNDHEITSCHECK

LERNEN SIE UNSERE EXPERTEN KENNEN  
LASSEN SIE SICH VON UNS BERATEN  
SCHAUEN SIE UNS ÜBER DIE SCHULTER

ERLEBEN SIE LIVE WAS WIR SO TUN ...

## InBody® Körperanalyse

Die InBody Körperanalyse ermöglicht eine exakte Messung von Körperfett, -muskulatur und -wasser. Die regelmäßige Analyse macht den persönlichen Fortschritt deutlich, gibt uns Ansatzpunkte für die weitere Gestaltung Ihres persönlichen Trainings- und Ernährungsprogramms und motiviert Sie weiter am Ball zu bleiben.



## Back-check® by Dr. Wolff

Der Back-check erfasst die entscheidenden haltungsrelevanten Parameter und analysiert das Kräfteverhältnis der einzelnen Muskelgruppen zueinander. Auf Basis der Ergebnisse ermitteln wir, welche Muskelpartien gezielt gestärkt werden sollen und erstellen Ihr individuelles Trainingsprogramm.



# JUBILÄUMSANGEBOT

10 JAHRE SPORTarena IMPULS

WIR SPENDIEREN IHNEN

**10 WOCHEN\***  
**TRAINING GRATIS**

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 31.03.2019

## SIE HABEN AM 31.03.2019 KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

Gerne können Sie auch einen persönlichen Termin zu einem anderen Zeitpunkt vereinbaren, bei dem wir uns Zeit nehmen, alle Ihre Fragen in Ruhe zu besprechen. Unverbindlich und kostenfrei.

Nutzen Sie dazu unsere Online-Terminvergabe: <https://termin.e-app.eu/sportarena-impuls>  
oder rufen Sie uns an Telefon: 06133 - 4653

   
Wir bleiben in Kontakt!



# EIN LEBEN LANG

GESUND & WOHL FÜHLEN ...



# GESUNDHEITSTAG

BEI DEN EXPERTEN FÜR  
FITNESS UND GESUNDHEITSTRAINING

**31.03.2019** **10-18 Uhr**

EXPERTEN-VORTRÄGE  
SCHNUPPERKURSE  
GESUNDHEITS-CHECKS  
UND VIELES MEHR ...

WIR SPENDIEREN  
**10 WOCHEN\***  
**TRAINING GRATIS**

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 31.03.2019

SPORTarena IMPULS GmbH | Sant-Ambrogio-Ring 7 | 55276 Oppenheim  
Telefon 0 61 33 - 46 53 | E-Mail [beratung@sportarena-impuls.de](mailto:beratung@sportarena-impuls.de) | [www.sportarena-impuls.de](http://www.sportarena-impuls.de)  
MO - FR 8.00 - 22.00 Uhr | SA 10.00 - 18.00 Uhr | SO 10.00 - 18.00 Uhr

**SPORTarena IMPULS**  
Die EXPERTEN für Fitness und Gesundheitstraining