

Mehr als nur Training!

Entdecke interaktive Workshops
für deine Gesundheit und
dein Wohlbefinden.

Wir bitten um vorherige Anmeldung:

Telefon: 0711 - 13 53 20 - 37

Persönlich: Am Bistro im 4. OG

QR-Code:
(nur für Mitglieder)



MAI Entspannung/Mobilisation

JUNI Ernährung

JULI Training



Teilnahmegebühr:

rehamed Mitglieder: kostenlos
Externe: 14,90 € pro Workshop

Eine Anmeldung ist 14 Tage vor dem jeweiligen Workshop möglich. Bitte begrenzte Plätze beachten!

Besuche uns auf unserer Homepage:
www.rehamed-stuttgart.de

3 Monate: Unzählige Möglichkeiten

monatlich
für nur

64,⁹⁰ * €

Aufnahmegebühr
99,90 € entfällt.

MITGLIEDSCHAFT

MONATLICH KÜNDBAR

Wir bieten:

- ✓ Workshop-Teilnahmen im Zeitraum Mai - Juli inklusive
- ✓ Individuelle Trainingsplangestaltung
- ✓ Erfolgskontrollen & Körperanalysen
- ✓ Umfangreiches Kursprogramm

**Dein persönlicher Erfolg
beginnt jetzt!**

*Vertrag wird nach Ablauf der Grundlaufzeit von 3 Monaten automatisch um jeweils 1 Monat zu 64,90 € verlängert + zzgl. Quartalspauschale ab Oktober 2025 i. H. v. 24,90 €. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsangeboten. Aktionszeitraum: 01. Mai - 1. Juli 2025


rehamed
Gesund werden & Gesund bleiben

Jetzt wird trainiert – aber richtig!



**Dein Einstieg in ein gesundes
Training mit exklusiven Workshops**

WORKSHOPS

MAI-JULI 2025

MAI



Entspannung/ Mobilisation

Atemworkshop

Entdecke die Kraft deines Atems – Wie dir deine Atmung beim Einschlafen helfen kann

06.05.2025

Alles eine Frage der Haltung

Wie das Faszienetz deine Körperhaltung und deine Gesundheit beeinflusst

13.05.2025

Die unsichtbaren Kräfte

Faktoren, die deine Gesundheit beeinflussen und wie du damit umgehen kannst

20.05.2025

Ganzkörpermobilisation

Dein Schlüssel für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

27.05.2025

JUNI



Ernährung

Veggie und fit

So funktioniert vegetarische Ernährung und Sport

03.06.2025

Superfoods

Exotisch war gestern –
Verborgene Alleskönner aus der Heimat

17.06.2025

Die Rolle der Ernährung im Sport

Tipps zur optimalen Anpassung an deine sportliche Aktivität

24.06.2025

immer dienstags von
19:30 - 20:30 Uhr

JULI



Training

Trainingssteuerung

Muskelkater und Regeneration –
Was ist das und wie gehst du richtig damit um

01.07.2025

Kniebeuge

Die beste und wichtigste Ganzkörperübung –
Dein Schlüssel zu mehr Kraft, Mobilität und Stabilität

08.07.2025

Core-Training

Welche Stabilisatoren gibt es im Rumpf –
Warum Core-Training in dein Trainingsplan gehört

15.07.2025

Belastungssteuerung bei Arthrose

Mit dem richtigen Ansatz zu mehr Lebensqualität

22.07.2025

Kreuzheben

Kraftvoll heben – Maximale Power durch die richtige Technik für weniger Rückenbeschwerden

29.07.2025