

step – be active! Erfolgreich gestartet!

Am Samstag, den 21.09.2013 präsentierte das neue Gesundheitsstudio Bingens Step – be active! im Zuge seiner Eröffnung Auszüge aus seinem bestehenden Angebot. Unter den Augen zahlreich erschienener Interessenten wurden verschiedene Gesundheitskurse zum aktiven Mitmachen angeboten. Des Weiteren konnten sich die Gäste ein Bild der neuen Räumlichkeiten in der Bahnhofstraße 1, sowie des ganzheitlichen Angebots wie z.B. Power Plate Training für Kleingruppen bis zu 3 Personen, Messung der Körperzusammensetzung als Basis einer begleiteten Gewichtsreduktion oder intensives Personal Training machen. Alle Gäste konnten sich bei der Demonstration der neuen Gesundheitskurse durch aktives Mitmachen Einblick in das umfassende Kursangebot verschaffen.

Für den zahlreichen Besuch, sowie den Aufmerksamkeiten und Glückwünsche möchte sich das komplette Step – be active! Team bei allen Gästen und Mitwirkenden herzlich bedanken.



Gelungener Eröffnungstag! Desiree Schönhoff und Jonathan Kröger bieten in der Bahnhofstraße 1 exklusives Gesundheitstraining in modernen Ambiente.

Die neuen step - be active! Gesundheitskurse im Überblick

Intro: Intro-Kurs für HotIron, Freitag 17-18 Uhr

Start 4.10. Eröffnungsspecial: 29 € für 6 Einheiten

Termine: 4.10.13, 11.10.13, 18.10.13, 25.10.13, 8.11.13, 15.11.13

Dieser Intro-Kurs verbindet ein Langhantel-Workout mit motivierenden Bewegungen und mitreißender Musik. Ziel ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie die Straffung von Bauch, Beinen und Po für ein besseres Körpergefühl und eine erhöhte Lebensqualität im Alltag. Unabhängig von Alter und

Fitnesslevel können alle Interessenten an diesem Kurs teilnehmen und unter höchstmöglicher Sicherheit und kompetenter Betreuung trainieren.

CrossFit, Mittwoch 19:00 – 19:30 Uhr

Start 2.10. Eröffnungsspecial: 42 € für 12 Einheiten

Termine: 2.10.13, 9.10.13, 16.10.13, 23.10.13, 30.10.13, 6.11.13, 13.11.13, 20.11.13, 27.11.13, 4.12.13, 11.12.13, 18.12.13

Mit CrossFit trainieren Sie als Teilnehmer in ausgewogenem Verhältnis Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Balance und Koordination. Steigern Sie mit einfachen Hilfsmitteln wie Hanteln, Medizinbällen, Klimmzugstangen und dem eigenen Körpergewicht in abwechslungsreichen Übungen nachhaltig Ihre Fitness für mehr Leistungsvermögen!

TRX-AfterWorkout, Donnerstag 20:00 – 20:30 Uhr

Start 10.10. Eröffnungsspecial: 48 € für 12 Einheiten

Termine: 10.10.13, 17.10.13, 24.10.13, 31.10.13, 7.11.13, 14.11.13, 21.11.13, 28.11.13, 5.12.13, 12.12.13, 19.12.13, 9.01.14

Um effektiv zu trainieren und dabei Zeit zu sparen, sollten Sie unbedingt das aus den USA stammende TRX-Suspensionstraining ausprobieren. Bei einem vergleichsweise geringen Zeitaufwand profitiert der gesamte Körper und das ganz ohne Hanteln oder schwere Gewichte – trainiert wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Wie intensiv die einzelnen Übungen ausfallen, wird durch die Körperposition reguliert. So ist das Schlingentraining für alle Fitnesslevels geeignet und nie zu schwierig oder zu einfach. Durch eine Vielzahl an verschiedenen Übungen können Kraft, Ausdauer, Explosivität, Koordination und Stabilität trainiert werden.

Rehazirkel bzw. Gesundheitszirkeltraining, Freitag 10-10:30 Uhr

Start 25.10. Eröffnungsspecial: 42 € für 12 Einheiten

Termine: 25.10.13, 8.11.13, 15.11.13, 22.11.13, 29.11.13, 6.12.13, 13.12.13, 20.12.13, 3.01.14, 10.01.14, 17.01.14, 24.01.14

Wer kennt es nicht? Wir sitzen den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder im Auto und haben kaum Bewegung. Dieser Bewegungsmangel führt zu Gelenkproblemen und Rückenschmerzen, welche in Deutschland kontinuierlich zunehmen. Das Gesundheitszirkeltraining ist für alle geeignet, die durch ein abwechslungsreiches Training unter fachlicher Betreuung und Anleitung endlich wieder in Bewegung kommen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Ball-Power für Männer, Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr

Start 30.10. Eröffnungsspecial: 48 € für 12 Einheiten

Termine: 30.10.13, 6.11.13, 13.11.13, 20.11.13, 27.11.13, 4.12.13, 11.12.13, 18.12.13, 8.01.14, 15.01.14, 22.01.14, 29.01.14

Willkommen in einer neuen Dimension von Fitness. Mit dem Kurs Ball-Power kommen Sie an Ihre persönliche Belastungsgrenze. Wer immer schon auf der Suche nach einem motivierenden Training, fernab aller konventionellen Trainingsarten, war, dass zudem auch noch abwechslungsreich und spaßbringend ist – HERZLICH WILLKOMMEN bei Ball-Power! Trainiert wird hierbei ausschließlich mit dem Trainingsgerät Ball. Ob nun Medizinball, Pezzi-Ball, Fußball, Bosu-Ball oder Basketball, trainiert werden stets Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Anmeldungen zu den Kursen bitte telefonisch unter 06721 / 98 72 680 oder per Email an info@step-beactive.de abgeben.

Weitere Informationen zu unserem Angebot finden Sie auch unter www.step-beactive.de. Wir begrüßen Sie gerne auch persönlich in unseren Räumlichkeiten in der Bahnhofstraße 1 in Bingen!