

PEP Fitnessanlage



Annenheider Allee 87
Delmenhorst 27751

Telefon : 04221 73889

Cardiotraining Herz-Kreislauf, Fettverbrennung, Ausdauer. Laufbänder, Crosstrainern, ARC-Trainern, Mountain Climber, Fahrradergometern und Steppern von Life Fitness, erwarten Dich in unserem großzügig angelegten Ausdauerbereich. Hier kann unter Überwachung der eigenen Herzfrequenz trainiert werden und dank HD-Displays und Internetverbindung Netflix, Youtube und Spotify genossen werden. Gruppentraining Unser Kursplan bietet eine Vielzahl an unterschiedliche Trainingsstunden an. Zumba, Indoor-Cycling, Hot-Iron, Jumping, Bauch&Rücken, Yoga uvm. Krafttraining Ob die Kräftigung der stabilisierenden Rückenmuskulatur oder eine gezielte Straffung bestimmter Körperbereiche. Auf unserer großen Trainingsfläche mit Geräten von Life Fitness, Hammer Strength, Gym80 und DHZ kann jeder auf sein individuelles Ziel hinarbeiten. Unsere Trainer erstellen Dir einen maßgeschneiderten Trainingsplan. eGym-Zirkel Mit dem eGym Kraftzirkel kannst du dein Training effizient und schnell absolvieren. Es reichen schon 2 Runden à 18 Minuten pro Woche um deine Fitness zu steigern. Abnehmen Wir beraten dich gerne, was deine Gesundheit und Ernährung betrifft. Denn ein gesunder Körper steigert das allgemeine Wohlbefinden. Für ausreichend Flüssigkeitszufuhr sorgt unsere Getränkeanlage von Trugge. Achtsamkeit ist heutzutage immer wichtiger. Ob beim Yoga-Kurs oder auf der Trainingsfläche. Sei bewusst bei der Sache und konzentriere dich auf deine

Übung.

[Besuchen Sie die Webseite](#)

[Angebot anfordern](#)

[Einem Freund empfehlen](#)