

UNSERE TRAININGSSTÄTTE



Eingangsbereich



Tatamiraum

- Fitness
- BootCamp



Spiegelraum

- Fitness
- Body Shaping
- Zumba



Fitnessraum

Ausdauertraining an:

- Laufbänder
- Crosstrainer
- Fahrradergometer
- Vibrationstrainer

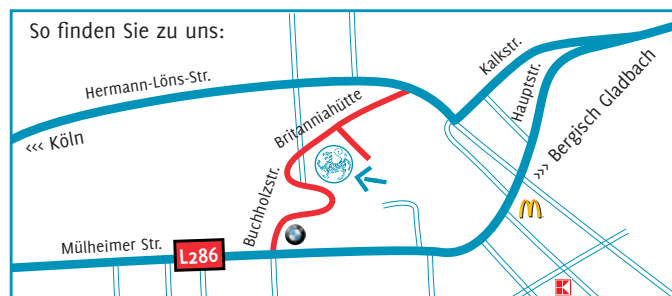


www.rhein-berg-karate.de

Fitness für jedes Alter



www.rhein-berg-karate.de



Rhein-Berg-Karate
Bergisch Gladbach e.V.



Britanniahütte 10
(Gewerbegebiet Bergisch Gladbach-West)
51469 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202/1882119

E-Mail: info@rhein-berg-karate.de

**KOSTENLOSES
PROBETRAINING**
(Leichte Sportbekleidung
bitte mitbringen)



Rhein-Berg-Fitness
Bergisch Gladbach



Fitness Boot Camp



Bodyshaping



FITNESS ANGEBOTE:

- ▶ Zumba
- ▶ Bodyshaping
- ▶ Fitness Boot Camp
- ▶ Cardio-Geräte
- ▶ Präventiver Kraftausdauer-Kurs

UNSER TRAINER-TEAM:



Alexander Heimann

- Trainer C-Lizenz / Leistungssport (DOSB)
- Personal Trainer
- Lizenzierter Gesundheitstrainer (BSA)
- Lizenzierter Trainer Cardiofitness (BSA)
- Lizenzierter Trainer Sportrehabilitation (BSA)
- Lizenzierter Kommunikationstrainer (BSA)
- Ernährungstrainer B- Lizenz (BSA)



Jennifer Esih

- Übungsleiter C- & B-Lizenz / Fitness (BSSV)
- Lizenzierte Ernährungsberaterin
- Lizenzierte Fitness-Trainerin (BSSV)
- (Trainingslehre, Sportmedizin, Sporternährung, Didaktik)
- Rückenfitness-Instruktor
- Tanzcoach (Hip Hop, Jazz, Raggae, Step)
- Offizieller Zumba Instruktor