

# Gesundheitskurse 2019



Wir sind Partner bei der  
Gesundheitsförderung für Mitarbeiter/-innen:  
[www.bgf-mittelhessen.info](http://www.bgf-mittelhessen.info)



satisloh



Buderus



Edelstahl



Lahn-Dill Kliniken

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
		<b>Gefäßsport</b> 08:00-09:00	Trainingsfläche			<b>Gefäßsport</b> 08:00-09:00					
<b>Körper in Aktion</b> 9:15-10:10		<b>Fit im Rücken</b> 9:15-10:10	9:00-9:45			9:00-9:45		<b>Osteoporose +</b> 9:15-10:10			
<b>Pilates</b> 10:15-11:15		<b>Yoga Flow</b> 10:15-10:45			<b>Spinning</b> 10:00-11:00 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>	<b>Yoga</b> 10:00-11:00		<b>Pilates meets Yoga</b> 10:15-11:15 <small>Bitte eigene Kissen + Decken mitbringen</small>			
		15:00-15:45				15:00-15:45				<b>Sonntag</b>	
<b>Bauch / Rücken</b> 17:15-17:45				<b>body workout</b> 17:15-18:00		17:45-18:30				<b>Bauch / Rücken</b> 10:30-11:00	<b>Spinning</b> 10:30-11:30 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>
<b>Functional</b> 18:15-18:45	<b>Spinning</b> 18:30-19:30 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>	<b>Hot Iron</b> 18:15-19:15 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>			<b>Spinning</b> 18:30-19:30 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>	<b>maxxF</b> 18:30-19:30	<b>Pilates-Coach</b> 18:30-19:30		<b>Spinning</b> 18:00-19:00 <small>Anmeldung am Trainingstag</small>	<b>ZUMBA</b> 11:00-12:00	
<b>Rückenfit</b> 19:00-20:00				<b>Yoga Anusara</b> 19:30-20:30		<b>CROSS Training</b> 19:30-20:15					



Herz-Kreislauf-Training



Entspannung



Rücken-Training



Gewichtsreduktion



## Termine für EVENT's und Workshops

siehe Aushänge  
im conditio und  
**PROFIT-App**

SPINNING, YOGA  
HOT IRON  
FUNCTIONAL



**Functional ZONE**  
Funktionelles Training mit oder ohne  
Hilfsmittel. Den Körper ganzheitlicher  
trainieren und die Fettverbrennung  
optimieren.

**VIBRAFIT®**

... schnell, effektiv,  
in nur 10 Minuten  
zum Erfolg

Rückenschmerzen? „flexx“ hilft!  
8 Wochen Intensiv-Programm

Gut für  
Rücken & Seele  
**flexx**  
Das Rückengartensystem

Haben Sie schon alles versucht um Ihre Rückenschmerzen dauerhaft zu lindern? Sie hatten bisher keinen Erfolg? Dann nehmen Sie an unserem 8 Wochen flexx-Intensiv-Programm teil.

**NEU**

**ALL SPORTS**

**SPORT. FREUDE. LIFESTYLE**

DUTTENHOFEN AM RÜBENMORGEN 6 0641 2507159

Bei unserem neuen Kooperationspartner erhalten conditio-Mitglieder **20% Nachlass!** (Der Nachweis erfolgt über den conditio-Transponder)

Aktionen  
auf der  
Trainingsfläche!

siehe  
**PROFIT-App**

**Die Zukunft ist hier!**

Trainiere ab sofort an einem  
der modernsten Fitnessgeräte der Welt!

- ✓ bis zu 4 x schneller
- ✓ schnelle und motivierende  
Erfolgerlebnisse
- ✓ bis zu 4 x effektiver
- ✓ Trainingsfortschritte jederzeit  
und überall abrufbar

**eGYM**



**exklusiv  
bei uns  
im Studio!**

Sofort-Info: **06441-7841-0**

**Öffnungszeiten:**

Mo.-Do. 08:00 - 22:00 Uhr  
Freitag 09:00 - 21:00 Uhr  
Samstag 14:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag 09:00 - 13:00 Uhr

Christian-Kremp-Str. 5  
35578 Wetzlar  
(gegenüber Lahn-Dill Kliniken)

**Saunazeiten\*:**

Mo.+Mi. 10:00 - 21:30 Uhr  
Di.+Do. 15:00 - 21:30 Uhr  
Freitag 10:00 - 20:30 Uhr  
Samstag 14:30 - 17:30 Uhr  
Sonntag 09:00 - 12:30 Uhr

\* Donnerstag, Frauensauna  
bis 20:00 Uhr  
Sanarium ab 15:00 Uhr

Gesundheitskurse  
2019

**25**  
JAHRE

foto: © markus dehnitz

Sport- und  
Gesundheitszentrum   
**conditio**  
macht fit & gesund

[www.conditio.info](http://www.conditio.info)

**freefii.de**  
free social wlan