

Effektiv trainieren, besser regenerieren.

Entdecke Fachvorträge und 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)



3 Monate: Unzählige Möglichkeiten



monatlich für nur
69,90 €*
Aufnahmegebühr 99,90 € entfällt

Mitgliedschaft monatlich kündbar

Effektiv trainieren, besser regenerieren.

April Training 

Mai Regeneration 

Juni Training 

Teilnahmegebühr:

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

Eine Anmeldung ist 14 Tage vor dem jeweiligen Workshop/Fachvortrag möglich.

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

Wir bieten:

- ✓ Workshop-Teilnahmen im Zeitraum April – Juni inklusive
- ✓ Individuelle Trainingsplangestaltung, Erfolgskontrollen & Körperanalysen
- ✓ Neue Sauna mit Doppelfunktion: Finnisch und Bio-Soft
- ✓ Umfangreiches Kursprogramm
- ✓ Dachlaufbahn

*Vertrag wird nach Ablauf der Grundlaufzeit von 3 Monaten automatisch um jeweils 1 Monat zu 69,90 € verlängert + zzgl. Quartalspauschale ab Juli 2026 i. H. v. 24,90 €. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsangeboten. Aktionszeitraum: 01.04. - 01.06.2026! Schreibfehler & Irrtümer vorbehalten.

April 

Mai 

Juni 

Praktische Tipps aus
Workshops & Fachvorträgen

April



Training

14.04.2026

EGYM Plus

Entdecke dein Premium-Trainingserlebnis

21.04.2026

Kniebeuge Teil 1

Dein Schlüssel zu mehr Kraft, Mobilität und Stabilität

28.04.2026

Kniebeuge Teil 2

Mobility Meets Squat –
Bewegungsradien erweitern, Technik verfeinern

Fachvortrag =

= Aktiver Workshop

Mai



Regeneration

05.05.2026

Atementspannung

Loslassen und Auftanken

12.05.2026

Regeneration beginnt auf dem Teller

Wie Ernährung Erholung, Schlaf und Heilung unterstützt

19.05.2026

Schlafhygiene

Regeneration beginnt im Schlaf

26.05.2026

Entdecke die Kraft deines Atems

Dein Schlüssel zu mehr Entspannung

immer dienstags von
19:30 - 20:30 Uhr

Juni



Training

02.06.2026

Aufwärmen ist nicht gleich Aufwärmen

Gezielt aktivieren, Wirkung spüren

09.06.2026

Gewohnheit schlägt Motivation

Wie Training zur Routine wird

16.06.2026

Core-Training

Dein Fundament für Kraft & Stabilität

23.06.2026

Fit vor der Operation

Durch Prähabilitation schneller zurück in Alltag & Stärke

30.06.2026

Mehr als nur Ausdauer

Warum Herz-Kreislauf-Training entscheidend für deine
Gesundheit ist