

Das sollten Sie wissen

1. Starten Sie mit einem Kurs entsprechend Ihrem Trainingsstand.
2. Tragen Sie trotz Balletboden Ihren Füßen, Gelenken und dem Rücken zuliebe Aerobic-Sportschuhe.
3. Im Interesse Ihrer Gesundheit kommen Sie bitte pünktlich zum Kursbeginn

Bauch, Beine, Po

Der Klassiker! Die oft genannten Problemzonen – nicht nur bei Frauen – werden in diesem Kurs bekämpft. Flacher Bauch, straffer Po und schlanke Beine sind ab heute kein Wunschdenken mehr.

Blackroll Time

Steigerung der Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur. Durch einfache Übungen mit der Blackroll erreichen Sie eine verbesserte und gezielte Regeneration der Muskulatur und eine bessere Blutzirkulation.

Bodymix

Das effektive Kurzhantelworkout für den gesamten Körper. Hier werden die großen Muskelgruppen mit kleinen Gewichten geformt und gestärkt.

Bodyshaping

Kraft- und Ausdauertraining zur Körperformung und Fettverbrennung.

CTC Power

Verbrennen Sie bis zu 600 Kcal, steigern Sie Ihre Kraft und definieren Sie Ihren Körper in nur einer Stunde. Der Körper wird durch ein effektives Training mit der Lang- oder Kurzhantel von Kopf bis Fuß gestärkt.

Fit & Faszien

Durch Faszientraining wird die Beweglichkeit verbessert und eine anschließend gezielte Kräftigung rundet das Programm ab.

Gesunder Rücken

Gezieltes Training für die gesamte Rumpfmuskulatur, als auch den kompletten Rücken.

RehaSport

Spezielles Kursprogramm für Rezeptpatienten.

SpinRacing

Egal in welchen Pulsbereich Sie trainieren wollen, mit Hilfe von Pulsmessgeräten von Polar steuern Sie Ihr Training selbst im Kurs immer im Optimalbereich. Der Super-Bonus: Sehen Sie Ihren individuellen Kalorienverbrauch.

Workout Fatburner

Durch Step Aerobic auf einer mittleren Intensitätsstufe und funktionellem Krafttraining werden Fettreserven gezielt abgebaut und die Kraftausdauer verbessert.

Yoga

Entspannen und Dehnen. Finden Sie ihre innere Ruhe und die Kraft, die in Ihnen schlummert.

Cabriolo
PHYSIO SPORTS
Personal Training

**Der 20 Minuten Erfolg:
Abnehmen-Formen-Straffen
Rücken- Gelenkschmerzen.... adé**

Ob Sie Abnehmen, Ihre Rücken-, Hüft- oder Knie-Schmerzen hinter sich lassen möchten, mit dem PHYSIO SPORTS Trainingsprogramm werden Sie sehr schnell Ihr Ziel erreichen – und das bei maximaler gesundheitlicher Absicherung!

Die Kombination aus aktuellen therapeutischen und trainingswissenschaftlichen Methoden macht unsere Arbeitsweise einzigartig und erfolgreich!

Unser Highlight heißt funktionelles „Training“ mit den modernsten High-End-Geräten (Miha BodyTec), der 3D Kinesis Wand, oder dem Höhenttraining. Ideal für Tennisspieler, Golfer und Fußballer bis hin zum klassischen Personal Training – unser umfassendes Leistungsspektrum wird jedem Trainingsziel und allen Ansprüchen gerecht.

Bereits nach den ersten drei Einheiten wirst Du eine deutliche Verbesserung der Stoffwechselaktivität, der Körperwahrnehmung und des allgemeinen Wohlbefindens spüren.

*>> Wir beraten
Sie gerne bei einem
unverbindlichen
Infotermin.*



Aktiv Programm



**Move
& Health**

Cabriolo

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| 9.00 – 10.00 Gesunder Rücken | | 9.00 – 10.00 Bodymix | 9.00 – 10.00 Yoga | 9.00 – 10.00 | | |
| 10.00 – 10.45 Fit & Faszien | | 10.00 – 10.20 Blackroll Time | | | | 10.15 – 11.15 Workout Fatburner |
| 10.45 – 11.30 | 10.45 – 11.30 | | | | | |
| | | 15.30 – 16.00 Faszientraining | 15.30 – 16.15 | | | |
| 16.30 – 17.15 | 16.30 – 17.15 | | | | | |
| | <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> Sexy Bauch, Beine, Po ... mit unserem Figurprogramm! </div>  | | 17.00 – 17.45 Bodyshaping | 17.15 – 17.45 Gesunder Rücken | | |
| 17.30 – 18.15 Gesunder Rücken | 17.30 – 18.15 Bauch, Beine, Po | | 17.50 – 18.15 Bauch intensiv | 17.45 – 18.45 | | |
| 18.30 – 19.15 | 18.20 – 19.20 Workout Fatburner | 18.00 – 19.00 | 18.20 – 19.20 Workout Fatburner | | | |
| | 19.30 – 20.30 Yoga | 19.10 – 19.45 | | | | |

DIE HOMÖOPATHISCHE STOFFWECHSELKUR



Bis zu 10 kg in 21 Tagen

Zur Entschlackung
und Gewichtsreduzierung
die zur Zeit erfolgreichste
natürliche Methode