

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.

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.

Gesunder Rücken

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

RehaSport

Spezielles Kursprogramm für Rezeptpatienten.

Rückenkraftzirkel

Betreutes Training – individuelle Rückenkräftigung mit Koordinations- und Gleichgewichtselementen. Von den Krankenkassen bis zu 75 % bezuschusst.

Funktionelles Zirkeltraining

Verbessern Sie Ihre Kraft, Koordination und Gleichgewichtsfunktion. Sie trainieren unter Anleitung an verschiedenen Stationen, um Ihre funktionelle Körperstabilität zu erhöhen.

Smart Fit

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

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










ab Nov. 2017



**Move
& Health**

Cabriolo

Aktiv-Programm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 10.00 Gesunder Rücken		9.00 – 10.00 Smart Fit	9.00 – 10.00 Yoga			
		10.30 – 11.15 betreuter Rückenkraftzirkel (Krankenkassen gefördert)		10.00 – 10.45 funktionelles Zirkeltraining		10.15 – 11.15 Workout Fatburner 
10.45 – 11.30 						
16.30 – 17.15 			15.30 – 16.15 			
		<p>Betreuter Rückenkraftzirkel (Krankenkassen gefördert)</p> <p>donnerstags 18.00 – 18.45 Uhr</p>		17.00 – 17.45 Bodyshaping		
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 			

**DIE HOMÖOPATHISCHE
STOFFWECHSELKUR**



Bis zu 10 kg in 21 Tagen

Zur Entschlackung
und Gewichtsreduzierung
die zur Zeit erfolgreichste
natürliche Methode

