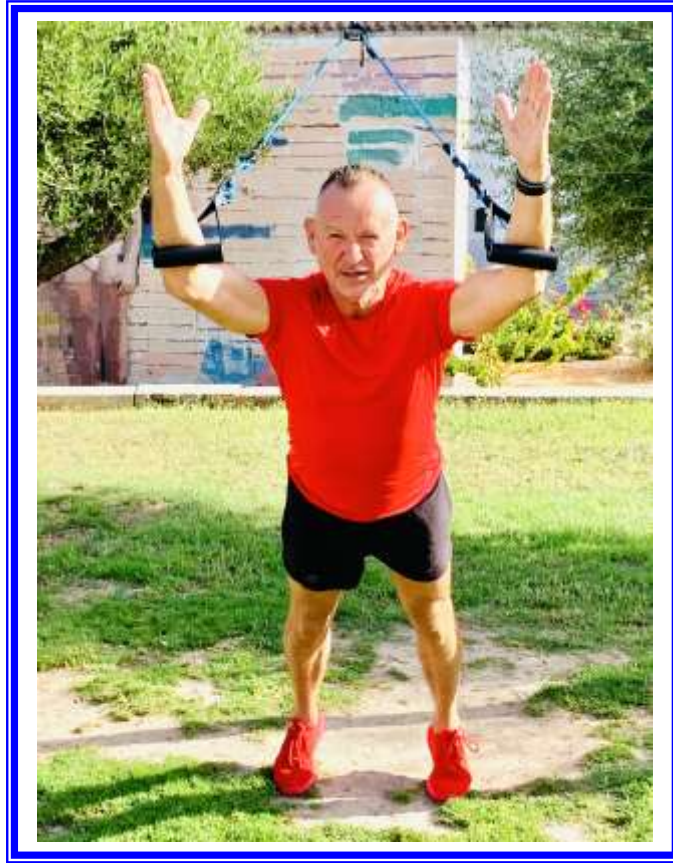




Sling-Training – Aerosling – TRX



Ganzkörper-Workout mit dem Schlingentrainer

Ganzkörper-Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es werden ganze Bewegungsabläufe und Muskelketten trainiert, um neben Kraft auch die Muskelkoordination zu verbessern. Sling Trainer mit Umlenkrolle erweitern das Training wesentlich um rotierende und alternierende Übungen.

- Trainiert große Muskelgruppen und Tiefenmuskulatur
- Training von Muskelketten statt isolierter Muskeln
 - schneller Trainingserfolg
 - verbessert die Haltung
 - beugt Rückenbeschwerden vor
- die Intensität der Übungen lässt sich individuell anpassen
 - Gelenkschonendes Training
- Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft

Robert Klaus Huber – bitte um telefonische Anmeldung! Tel.: 0034 644433585

- Internationaler Instruktor für bodyART™ – deepWORK™ – BAX™
- zertifizierter Instruktor für Yoga (200h) – India-Rishikesh
- autorisierter, zertifizierter Lehrer von Louise L. Hay "Gesundheit für Körper & Seele"
- zertifizierter Instructor für Iron System & Personal Trainer
- staatlich geprüfter Ergotherapeut

Zufriedenheit reicht nicht. **Begeisterung ist das Ziel.**