

Man beginnt sich so zu bewegen,

DASS ES SPASS MACHT



SPORTINSEL

Fitness Freizeit Reha Physiotherapie

Kurs-Programm:



S P O R T I N S E L

» attraktive Familienangebote!

(fragen Sie unser Team danach!)

» Spezialkurse:

5 Tibeter®; Pilates; Wirbelsäulen-Gymnastik; Balance-für sitzende Berufe, Seniorentaining oder andere 10er-Kurse.

» Partner der Volkshochschule



Sie wählen Ihr Ziel ... wir empfehlen Ihnen den Kurs!

- Ausdauer:** → Cardio-Training, Aerobic, Step-Aerobic, Thai-Bo •
- Entspannung:** → 5 Tibeter®, Sauna, 10er-Kurse Pilates oder Balance, Solarium •
- Figurtraining:** → Gerätetraining, BBP, Bodystyling, Fat-Burner, Bauchkiller •
- Gewichtsreduzierung:** → Cardio-Training, Bauch-Beine-Po, Ernährungsberatung •
- Kinder-und Jugendtraining:** → Selbstverteidigung (Persönlichkeitsentwicklung, Koordination, Haltungskorrektur), Kidzz-Aerobic •
- Powertraining:** → Thai-Bo, Hot-Iron, Konditions-Training •
- Rehabilitation & Wirbelsäule:** → Gesundheits-Training, Fitness-Training, Kurse unserer KG-Praxis "reaktiv" ... bitte fragen Sie uns danach! •
- Vergnügen:** → hier können wir Ihnen alle Kurse empfehlen! (je nach Leistungsstand) •
- Wohlfühlprogramm & "40 + Training":** → Gesundheits-Training, 5 Tibeter®, Kurse wie: Balance oder Pilates, Fitness-Training, Sauna •