

Mobility

Flexx: Flexx ist ein Muskellängentraining, das einen optimalen Ausgleich für unseren nach vorne ausgerichteten und sitzenden (Arbeits-)Alltag bietet. Dabei werden alle großen Muskelgruppen mobilisiert und stabilisiert, um Beschwerden vorzubeugen und zu reduzieren.

4D Pro Athletik: 4D Pro ist ein elastischer Schlingentrainer, der mit dynamischen Bewegungen und einem hohen Spaßfaktor überzeugt. Dadurch können explosive Bewegungsformen länger ausgeführt werden und man erhält ideale Schnellkraft- und Ausdauerformen, die auf hohem Niveau trainiert werden können.

4D Pro: 4D Pro ist ein elastischer Schlingentrainer, der mit dynamischen Bewegungen und einem hohen Spaßfaktor überzeugt. Dieser Basiskurs ist für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet.

X-Works Rücken: X-Works Rücken bietet eine Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates, mit besonderem Fokus der Rumpfmuskulatur. Hierbei werden alltagsbezogene Übungen durchgeführt, um Haltungs- und Rückenprobleme vorzubeugen und zu reduzieren.

Langhantel und Langhantel 45 Minuten: Entdecke unser intensives Kraftausdauer-Power-Programm! Durch das individuelle Auflegen der Gewichte trainierst du angepasst an dein eigenes Trainingslevel.