

SPORTCLUB KLINIK

ANICHSTRASSE 35 | A-6020 INNSBRUCK | +43-50504-23105

LKI.SPORTCLUB@TIROL-KLINIKEN.AT | WWW.SC-KLINIK.TIROL | ZVR: 589933740

TiSPA-IBAN: AT63 2050 3033 0185 7573

RLB-IBAN: AT10 3600 0000 0054 0369



FIT&RELAXED

Ganzkörperkräftigung

In dieser Einheit wird durch wirksame Übungen der ganze Körper gestärkt und insbesondere die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po gekräftigt und gestrafft! Dies machen wir in ruhigem Tempo, das Wohlbefinden steht im Vordergrund! Die Übungen trainieren sanft das Herz-Kreislaufsystem und verbrennen jede Menge Kalorien. Wir arbeiten mit dem Körpergewicht oder nehmen zusätzliche Trainingsmittel zur Hilfe. Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik und Pilates erweitern das Übungsrepertoire. Abschließend wird der Fokus auf ausgiebiges Dehnen gelegt. 90 Minuten, die gut tun und wirken!

Bitte mitbringen: Wasserflasche und Handtuch

KATHARINA MÖSSMER

Derzeit Studentin an der Universität Innsbruck,
im Fitnessbereich seit 2014 tätig,
Fitlehrwartausbildung auf der USI Innsbruck,
Pilatestrainerin.

