


- 
- **Alleine trainieren findest du langweilig?**
 - **Du möchtest Abwechslung in dein Training bringen?**
 - **Du brauchst neue Motivation, um deine sportlichen Ziele zu erreichen?**

Dann bist du bei uns genau richtig!

Unser vielfältiges Kursprogramm bietet etwas für jeden!

Komm doch vorbei und besuche bei deinem Erstbesuch einen Kurs deiner Wahl gratis!



Mittertorstraße 47a, 8480 Mureck
Halbenrain 2, 8492 Halbenrain

- **Mobility:** Ein bunter Mix aus aktivem und passivem Beweglichkeitstraining; auch die Faszien kommen nicht zu kurz.
- **Wirbelsäulengymnastik:** Training für deinen Rücken: Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird gegen Verspannungen und muskuläre Dysbalancen vorgegangen bzw. denen präventiv entgegengewirkt.
- **Starker Rücken:** Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, einschließlich Schultergürtel und Wirbelsäulenstabilisation
- **Bauch-Beine-Po:** Abwechslungsreiches und effektives Kraftausdauerprogramm für Bauch, Beine und Po. Ein Training mit Kleingequipment, Körpergewichtsübungen, guter Musik und viel Spaß!
- **Ich P.I.N. Fit (Nur in Mureck):** Freu Dich auf ein ganzheitliches, einzigartiges und mitreisendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Zielgruppenspezifisch werden in nur einer Kursstunde alle Hauptmuskelgruppen trainiert, langanhaltende Trainingseffekte erzielt und diese gesteigert.
- **Strong Core:** Strong Core bedeutet Starker Kern: Das Training ist hier ausgerichtet auf Kraft und Ausdauer deiner Körpermitte: Bauch, seitlicher Rumpf und unterer Rücken.
- **Vitalfit:** Dieses Training ist speziell auf eine gesunde Rückenmuskulatur ausgelegt. Es erwartet dich ein Mix aus einem Mobility-, Beweglichkeits- und Rumpfttraining.
- **Hyrox:** Mit HYROX überwindest du deinen Schweinehund. HYROX ist ein Mix aus funktionellem Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport.
 - **Classic/Double:** Die Einsteigerkategorie für HYROX-Athleten: schaffbar für (fast) alle. Übungen sind Zeit basiert; ohne viel mitzählen zu müssen 😊 oder zu zweit, schaffbar (Teamwork makes the dream work).