



Mein Gruppen- und Personal Training

Pilates mit Tools (Kleingeräte)

Pilates & Core Training

Pilates & BBP

Fit & Pilates mit Baby

Good Morning Mobilisierung

Core Mini Circuit Training

Mini Interval Training & Pilates

Pilates Cardio

Cardio & Pilates Trampolin Bellicon (nur als Personal Training oder Training für zwei)

Skigymnastik auf dem Trampolin

Core & Cardio auf dem Trampolin

Pilates für Golfer

Reaktiv Training (30 Min.) mit speziellen rutschfesten Hanteln, die eine Schwungmasse enthalten. Tiefenmuskulatur, Gelenkschutz, Fettabbau, Ganzkörper-Training + 30 Min. Pilates.

+ Ernährungsberatung

+ Haltungsanalyse