

- 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 Kleinequipment, 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 Rumpftraining.
- **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).